

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICOS**



La experiencia turística y su aporte al bienestar emocional

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE SERVICIOS
TURÍSTICOS**

AUTOR

Victor Andres Carrasco Fernandez

ASESOR

Fanny Mabel Manay Guadalupe

<https://orcid.org/0000-0002-3475-3399>

Chiclayo, 2024

La experiencia turística y su aporte al bienestar emocional

PRESENTADA POR

Victor Andres Carrasco Fernandez

A la Facultad de Ciencias Empresariales de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

**LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y DE
SERVICIOS TURÍSTICOS**

APROBADA POR

Franklin Córdova Buiza
PRESIDENTE

Shirley Mantilla Gallardo
SECRETARIO

Fanny Mabel Manay Guadalupe
VOCAL

Turnitin tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	6%	0%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Privada Boliviana Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	1%
4	star2023.ualg.pt Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1%
7	wiki2.org Fuente de Internet	<1%
8	openaccessojs.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	

Índice

Resumen	5
Abstract	6
Introducción.....	7
Revisión de literatura.....	9
Materiales y métodos	12
Resultados y discusión	13
Conclusiones	18
Recomendaciones:	19
Referencias	20
Anexos	24

Resumen

El bienestar emocional es el estado emocional positivo y relacionado con el sentido de plenitud, satisfacción y felicidad, incluye aspectos como la autoestima, control de emociones, control de estrés y relaciones saludables. La experiencia turística se refiere a las vivencias que tiene una persona donde activa las funciones conativas, cognitivas, sensoriales y afectivas al momento de realizar turismo. Esto incluye aspectos como la exploración de nuevos destinos, culturas, interacciones sociales y la conexión con el entorno, además esto puede aportar de alguna manera en las personas. La presente investigación tiene como objetivo conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional. Se emplea un enfoque cualitativo en donde se aplican entrevistas a 12 personas que han realizado turismo involucrando su bienestar emocional. Como resultados se obtuvo que la realización del turismo aporta de manera positiva al bienestar emocional, fomenta el conocimiento, las relaciones intra e interpersonales y ayuda a las personas a calmarse, así mismo, se pudo determinar que esta es una actividad que las personas recomiendan a las demás después de su experiencia. Concluyendo que la experiencia turística mejora el bienestar emocional al ofrecer una escapatoria del estrés, promover la apertura mental, fomentar la interacción social y conectar con la naturaleza, lo que aumenta la satisfacción y felicidad general.

Palabras claves: Bienestar emocional, aporte, experiencia turística, emociones, turismo.

Clasificación JEL: I31, L83

Abstract

Emotional well-being is the positive emotional state related to the sense of fullness, satisfaction and happiness, it includes aspects such as self-esteem, emotional control, stress control and healthy relationships. The tourist experience refers to the experiences that a person has where they activate the conative, cognitive, sensory and affective functions when doing tourism. This includes aspects such as the exploration of new destinations, cultures, social interactions and the connection with the environment, in addition this can contribute in some way to people. The objective of this study is to know the contribution of the tourist experience in the emotional well-being. A qualitative approach is used where interviews are applied to 12 people who have done tourism involving their emotional well-being. As a obtained result, it was showed that doing tourism contributes positively to emotional well-being, fosters knowledge, intra and interpersonal relationships and helps people calm down, likewise, it was determined that this is an activity that people recommend to others after their experience. Concluding that the tourist experience improves emotional well-being by offering an escape from stress, promoting open-mindedness, encouraging social interaction and connecting with nature, which increases overall satisfaction and happiness.

Keywords: Emotional well-being, contribution, tourist experience, emotions, tourism.

Introducción

La industria del turismo ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas. Según la Organización Mundial del Turismo (OMT, 2022) se convirtió en una de las principales fuentes de ingresos y desarrollo económico para muchos países. A pesar de eso, durante los últimos dos años se ha visto la actividad turística perjudicada debido a la pandemia del COVID-19. De acuerdo al Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (MINCETUR, 2022) en el año 2019 se recibieron en el Perú cerca de 4.4 millones de turistas extranjeros, mientras que en el 2021 solo 400 000, lo cual significó un gran estancamiento en este rubro y, por lo tanto, para el desarrollo del país, ya que se dieron ordenanzas como la cuarentena o el cierre de espacios públicos y servicios turísticos, siendo los más afectados lugares que recién estaban operando.

Sin embargo, más allá de los aspectos económicos, también es fundamental comprender el aporte que la experiencia turística tiene en el bienestar emocional de los individuos. El bienestar emocional se refiere a la capacidad de una persona para experimentar emociones positivas, manejar el estrés y tener una buena salud mental en general, a su vez es una significativa prioridad de la salud pública (Park et al., 2022). A medida que más personas optan por viajar y explorar diferentes destinos, es esencial investigar cómo estas experiencias turísticas pueden afectar su bienestar emocional.

Esta investigación tiene como objetivo conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional de los viajeros. Se llevará a cabo un estudio exhaustivo que incluirá entrevistas y análisis de datos recopilados de diferentes personas que han visitados diversos destinos turísticos. Se buscará determinar si las experiencias turísticas tienen un efecto positivo o negativo en el bienestar emocional de los individuos, y qué factores específicos pueden influir en este impacto.

Los resultados de este estudio no solo van a ser de interés para la industria del turismo y los profesionales que trabajen o esten relacionados con este sector, sino también para los investigadores y académicos que se dediquen y/o esten interesados en el campo del bienestar emocional. Además, esta investigación puede proporcionar información sumamente valiosa para el diseño de políticas y estrategias turísticas que promuevan un mayor bienestar emocional de los turistas.

Es entonces que, esta investigación busca arrojar luz sobre el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional de los individuos, contribuyendo así a un mayor entendimiento de los beneficios y desafíos que el turismo puede tener en la salud mental y emocional de las personas. Por lo tanto, debido a lo mencionado y entendiendo que el bienestar emocional y la experiencia turística están alineados pero no hay mucha investigación sobre eso ¿Cuál es el aporte que da la experiencia turística al bienestar emocional? Para esta problemática se tiene como objetivo general analizar el aporte de la experiencia turística al bienestar emocional.

La justificación de esta investigación radica en su relevancia tanto para los especialistas de salud como para la industria del turismo. Por un lado, los resultados de esta investigación contribuirán al conocimiento científico existente sobre el turismo y el bienestar emocional, llenando un vacío en la literatura actual. Por otro lado, los hallazgos también serán valiosos para los profesionales del turismo, ya que les proporcionará información sobre cómo diseñar experiencias turísticas que promuevan el bienestar emocional de los viajeros.

En resumen, esta investigación busca brindar que se encuentre una comprensión más profunda del impacto que tiene la experiencia turística en el bienestar emocional de los individuos. Al abordar esta brecha en el conocimiento, se espera que los resultados de este estudio contribuyan tanto a la industria del turismo como al área de la salud, fomentando el diseño de experiencias turísticas más enriquecedoras y promoviendo un mayor bienestar emocional para los viajeros.

Revisión de literatura

En la actualidad, dentro de la literatura científica, se cuenta con diversas investigaciones sobre el turismo y el bienestar emocional. Wen et al (2022) en su investigación de tipo exploratoria sobre el turismo como terapia para la demencia basada en la psicología positiva, tuvo como objetivo principal explorar los impactos potenciales del turismo en pacientes con alzhéimer, donde el resultado fue que el viajar o realizar turismo tiene diferentes estímulos en el cerebro reflejados de manera positiva en el día a día de las personas que fueron parte de este estudio.

Gama & Favila (2018) tuvieron como objetivo analizar la experiencia turística teniendo en cuenta un acercamiento cultural resaltando sobre todo la perspectiva que tiene el turista en el gozo de su tiempo libre, esto en su investigación acerca de la aproximación a la experiencia turística desde la antropología del turismo. Como resultados se lograron que los turistas actualmente prefieren o se inclinan por vivir experiencias más personalizadas en cuanto a viajes o destinos, es por eso que se debe seguir actualizando e investigando constantemente sobre las distintas aproximaciones de la experiencia turística.

Godovykh & Tasci (2020) en su investigación sobre la experiencia del cliente en el turismo: una revisión de definiciones, componentes y métricas; plantean las dimensiones que existen en la experiencia turística tales como son: la experiencia conativa, la cognitiva, la afectiva y la sensorial; Estas dimensiones se pueden relacionar con muchos aspectos que el turista encuentra durante su viaje y a medida de lo que va pasando o viviendo, pues estas cambian antes, durante y después de realizada la actividad

Moraes (2020) tiene como objetivo comprender la perspectiva de la experiencia turística, esto en su investigación sobre la experiencia turística mediatizada: una concepción del noticiero televisivo brasileño. Como conclusión sostuvo que es relevante que los reportajes sobre turismo tengan una perspectiva holística, aproximando al autor no solo al destino turístico o al turista sino también a la comunidad local, involucrándose en su cultura, valorándola como un rasgo de identidad y no solo como un producto turístico.

Blanco & Pais (2021) identificaron el aprendizaje significativo y el bienestar emocional en los estudiantes de secundaria en los tiempos de pandemia. En esta investigación proponen las dimensiones para el bienestar emocional, tales como: intrapersonal, la cual se enfoca en la satisfacción o insatisfacción de la rutina; interpersonal, que consiste en cómo se relacionan con

los demás; adaptabilidad, que trata de cómo actúan en un entorno diferente al suyo; manejo del estrés, la cual se centra en su reacción a situaciones inesperadas y estado de ánimo, que es cómo se sienten en el momento.

Park et al (2022) en su investigación acerca de qué es y por qué importa el bienestar emocional, tuvo como participantes expertos en la materia y revisión de conceptos multidisciplinarios donde los resultados revelaron que una definición de los aspectos psicológicos del bienestar deberían abarcar distintos aspectos afectivos y cognitivos para que de esta manera de acuerdo a la vida, cultura y contexto pueda ser mejorado y signifique una ayuda para la calidad de vida del ser humano.

Koslouki et al (2022) en su artículo científico sobre la medición del bienestar emocional a través de un informe subjetivo, tiene como objetivo describir el panorama actual de las medidas del bienestar emocional, tuvo cómo metodología revisar artículos en bases de datos y extraer los más relevantes para finalmente dar como resultados que las formas de medir son variadas y como conclusión que la integración conceptual y la armonización de las medidas son necesarias para avanzar en el conocimiento del bienestar emocional y su medición.

Rodríguez et al (2018) en su investigación acerca del bienestar emocional de estudiantes universitarios, plantea cómo objetivo conocer cómo influyen en el bienestar emocional la controlabilidad del fracaso, las expectativas de éxito, la autoeficacia y la orientación a metas. La muestra está compuesta por 982 estudiantes de seis programas académicos distintos. Aquí se muestra que puede verse más variedad en cuanto a niveles de bienestar emocional en personas mayores de ocho años. Los resultados muestran que atribuir los fracasos a factores incontrolables junto con la adopción de metas orientadas a evitar el fracaso en el rendimiento, podría bastar para mermar el bienestar emocional.

Experiencia

Highmore (2002) establece que la palabra “Experiencia” puede referirse a dos diferentes significados: El momento vivido por una experiencia vivida momentáneamente (Erlebnis) y la experiencia evaluada (Erfahrung) que está sujeto a un significado prescrito subjetivo. La experiencia evaluada es el foco de muchas investigaciones de experiencias turísticas donde son definidas como estar con una persona que esté comprometida con un evento en un nivel emocional, físico, espiritual o intelectual, dejando a los individuos con impresiones memorables.

Experiencia Turística

Cutler y Carmichael (2010) manifiesta que la experiencia turística es un proceso psicológico complicado. Dar una sola definición es una tarea difícil ya que posee una variedad de elementos. Las experiencias turísticas son diferentes. El acto del turismo comprende diferentes experiencias, recuerdos y emociones relacionadas a lugares y es esta la que es individual, enfocarse en las experiencias del sitio define la experiencia turística como una interacción entre los turistas y los destinos, con destinos que son el sitio de la experiencia y los turistas con los creadores de dicha experiencia.

Bienestar Emocional

Diener et al. (2010) establecen que la felicidad, la satisfacción con la vida y también el bienestar subjetivo son usados típicamente intercambiables en estudios económicos principalmente porque los conceptos son frecuentemente confundidos. Ellos definen al bienestar emocional como la calidad de emociones que se viven día a día debido a las experiencias, el lado positivo y el lado negativo que hacen que una vida sea placentera o no placentera.

Turismo

La Organización Mundial del Turismo define turismo como el conjunto de actividades realizadas por las personas durante sus viajes y estancias en lugares fuera de su entorno habitual, por un periodo inferior a un año, con fines recreativos, comerciales u otros. También señala que el turismo involucra tanto a los viajeros como a las actividades que estos realizan durante su desplazamiento, y clasifica el turismo en distintas modalidades según la razón del viaje, como el turismo de ocio, de negocios, de cultura, etc.

Estrés

Lazarus (2000) sostiene que el estrés es una respuesta compleja del organismo ante demandas o presiones que exceden su capacidad de adaptación. Según él, el estrés implica una evaluación cognitiva de la situación, donde se determina su significado y se evalúa la capacidad de afrontamiento. Esta evaluación desencadena una respuesta fisiológica y emocional, que puede tener efectos tanto negativos (deterioro de la salud) como positivos (motivación y crecimiento personal).

Materiales y métodos

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, con el propósito de conocer cuál es el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional de las personas. Del mismo modo, el diseño narrativo que se está usando permitirá obtener a detalle las narrativas de los entrevistados. El enfoque exploratorio nos facilitará la comprensión que existe entre las dos variables. La población con la que se trabajó fueron personas de la ciudad de Chiclayo que hayan realizado turismo en los últimos cinco años involucrando de alguna manera su bienestar emocional.

Se realizó una entrevista a profundidad la cual se basó en una guía de doce preguntas que abarcan todo lo relacionado a turismo y bienestar emocional. Antes de hacer uso del instrumento cualitativo de medición, se llevaron a cabo diversas acciones. En primer lugar, se identificaron todas las dimensiones que debían ser medida en relación a los objetivos generales y específicos establecidos en la tesis. Además, se decidió realizar las entrevistas en profundidad de forma virtual, a través de la plataforma Zoom, durante los meses de mayo a julio. Para ello, se organizó una llamada previa con el fin de acordar una cita con los participantes. Posteriormente, las entrevistas fueron analizadas y transcritas al formato de Word, para luego ser procesadas manualmente interpretando los datos cualitativos. Es importante mencionar que se llevó a cabo previamente una validación del instrumento utilizado.

Como consideraciones éticas, antes de empezar con cada entrevista se pidió el consentimiento a cada persona para poder grabar sus respuestas y se les informó también sobre el fin de la investigación. Además, se garantizó que los datos recolectados serían utilizados únicamente para los fines de la investigación y no se le daría otro uso sin el consentimiento explícito de los participantes. Este enfoque buscó respetar la autonomía de los individuos y asegurar que su participación fuera completamente voluntaria y transparente.

Resultados y discusión

Tabla 1

Grupo de participantes	Número de participantes
Entrevistados que realizaron turismo interno	6
Entrevistados que realizaron turismo externo	6

Fuente: Elaboración propia

Los resultados que se lograron fueron gracias a las entrevistas a profundidad que se realizaron a las personas que hicieron turismo en los últimos años involucrando su bienestar emocional con el fin de obtener información sobre el aporte que da la experiencia turística al bienestar emocional. Según lo narrado por los entrevistados, el hecho de realizar turismo y la experiencia que este les dio aportó de manera positiva a su bienestar emocional ya que aprendieron cosas nuevas, conectaron con ellos mismos y con el entorno mientras se sentían bien y disfrutaban su viaje. Por otro lado, también dieron a conocer el entusiasmo que les daba el hecho de contar que habían viajado y como es que recomiendan a los demás el realizar esta actividad.

“...Considero que luego me propuse hacer más viajes porque salía de la rutina y regresaba más aliviado y feliz, además que me emocionaba contar mis experiencias a quienes me preguntaban...”

“...Cumplí lo que quería y recomendaría a las personas viajar para crear nuevas experiencias...”

Como parte importante de la investigación, cabe recalcar que todos los entrevistados manifestaron haberse sentidos estresados y/o cansados antes de realizar su viaje, esto debido a las rutinas que manejaban y a varios factores que guardaban relación con su día a día. Además, de que algunos decidieron realizar esta actividad por su propia cuenta e ir solos y la mayoría

decidieron planearlo con otras personas ya sean amigos o familia y realizar el viaje acompañados.

Sobre la experiencia afectiva de los turistas durante su viaje

En este punto, las personas entrevistadas manifestaron que la experiencia que tuvieron fue positiva debido a que se sentían felices, tranquilos, disfrutaban mucho cada momento que pasaban (así hayan estado solos o acompañados durante su viaje) y que también sentían un gran alivio y despreocupación respecto a cualquier tema que los haya agobiado en el pasado o en el lugar que se encontraban antes de viajar.

“...Me gustó bastante porque me sentí aliviado, contento, tranquilo y orgulloso...”

“...Al darme cuenta que el destino era lo que estaba buscando, me sentí relajada y me olvidé de los problemas...”

Sobre la experiencia cognitiva y el manejo del estrés de los turistas durante su viaje,

Los entrevistados narraron que adquirieron nuevos conocimientos sobre la cultura, costumbres, historia y tradiciones del lugar en el que se encontraban de viaje. Además contaron que también aplicaron conocimientos previos que tenían para hacer su estadía más satisfactoria y evitar algunos problemas, esto nos da a notar que cognitivamente la experiencia que tuvieron fue desarrollada muy bien por ellos. Por otro lado en cuanto al manejo del estrés, la mayoría no experimentó situación de estrés alguna y los que sí la experimentaron supieron como manejarlo.

“...Aplicué el conocimiento de cómo llegar a un destino, desde como instalarme, como llegar allá, etc. Adquirí conocimientos sobre la cultura de la gente del lugar...”

“...Tuve una situación de estrés al querer viajar a una isla, pero luego de preguntarme si hay algo que podía hacer para controlarlo y al darme cuenta que no estaba en mis manos, solo decidí tener paciencia y calma ya que no era culpa mía....”

Sobre la experiencia conativa y la adaptabilidad de los turistas durante su viaje

Los entrevistados relataron que se desarrollaron de manera adecuada y respetuosa en el destino el cual se encontraban, algunos incluso apoyaron el comercio local para fomentar el desarrollo económico y otros expresaban que tan rápido les costaba entrar en confianza en el lugar. La mayoría contó que se adaptaron de manera rápida al destino turístico ya que era un

lugar donde se sentían cómodos y les gustaba mucho, otros porque ya tenían amigos o familiares que residían allí y les facilitaban la estadía o los ayudaban a adaptarse y por otro lado a un pequeño grupo les costó un poco pero al final lograron adaptarse rápidamente..

“...No me hospedé en grandes cadenas, opté por cadenas emergentes como apoyo hacia la gente local...”

“...No me costó adaptarme porque me gustan los destinos de sol y playa...”

Sobre la experiencia sensorial y el estado de ánimo de los turistas durante su viaje

Los entrevistados expresaban que debido a diferentes factores que podían apreciar de su destino, sentían que el lugar donde se encontraban era un lugar seguro y tranquilo, donde se podían sentir cómodos, en confianza e incluso hasta como en casa. El estado de ánimo que manejaban durante su viaje era un estado de felicidad, tranquilidad, calma, relajo y sobre todo de mucha paz, esto debido a todo lo que estaban percibiendo y sintiendo del destino en ese momento.

“...Percibí mucha paz, veía que era un lugar tranquilo y relajado...”

“...Sentí entusiasmo y felicidad porque me encontraba rodeada de gente que era muy buena conmigo...”

Sobre el comportamiento interpersonal e intrapersonal de los turistas durante su viaje

En este punto se relató que su desarrollo fue positivo, las personas entrevistadas agregaron que a pesar de algunas barreras pequeñas como el idioma o la cultura, pudieron socializar con la gente local del destino y con turistas que llegaban también a él, formaron relaciones enriquecedoras durante el viaje y fortalecieron el vínculo con las personas que los acompañaban. Por otro lado, contaron también que conectaron más con ellos mismos, se sintieron cómodos y a gusto.

“...Me relacioné bien porque la gente era muy amable y me generaba la confianza para entablar una conversación...”

“...Apronechaba en preguntarles en como era su estilo de vida, cultura y costumbres para poder socializar...”

Discusión

Respecto al objetivo general, el cual es conocer el aporte que da la experiencia turística al bienestar emocional, según los resultados logrados, se determinó que el aporte que otorga es positivo, que cambia la perspectiva o forma de ver la vida que tienen antes y después de realizar el viaje, además de darles un sentido de satisfacción, calma, renovación y felicidad a los turistas. Esto guarda relación con lo que propone Wen, et al. (2022), donde indica que la experiencia turística puede resultar beneficiosa para las personas y estimulante para su desarrollo tanto intrapersonal como interpersonal.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual se basa en conocer la experiencia afectiva de los turistas durante su viaje, en los resultados se determina que la experiencia afectiva que se obtiene es positiva también, ya que el realizar actividad turística hace que las personas se sientan felices, llenas de goce y disfrute durante el viaje. Lo cual concuerda con lo que Godovykh & Tasci (2020) manifiestan sobre lo que la experiencia afectiva debería abarcar durante la experiencia turística, donde expresan que debería ser todo lo relacionado al humor y la felicidad.

En el segundo objetivo específico, el cual es conocer la experiencia cognitiva y el manejo de estrés de los turistas durante su viaje, las narraciones de los entrevistados dan cómo resultados que ante alguna situación de estrés (las cuales son muy pocas) las personas piensan y resuelven sin llegar a sentirse mal o abrumarse por dicha situación. Por otro lado, adquieren conocimientos nuevos gracias al lugar visitado y las experiencias que viven y aplican conocimientos previamente adquiridos para hacer su estadía más práctica y cómoda, lo cual va acorde con lo que Godovykh & Tasci (2020) nos dicen sobre la experiencia cognitiva, donde manifiestan que esta debe abarcar todo lo que corresponde a la memoria, lo educativo y el conocimiento.

El tercer objetivo específico el cual es conocer la experiencia conativa y la adaptabilidad de los turistas durante su viaje, por los resultados se conoce que las personas se desarrollan adecuadamente al entorno en el cual se encuentran, se sienten en confianza y se desenvuelven muy bien en el destino. Con respecto a la adaptación, lo hacen fácilmente en el destino porque es un lugar que ellos eligen previamente debido al gusto que sienten por este. Esto último coincide con lo expuesto por Blanco & Pais (2021) donde señalan que es de acuerdo al tipo de lugar en el que una persona está, donde se puede adaptar con mayor o menor facilidad.

En cuanto lo que señala Moraes (2020) sobre como el destino y su paisaje pueden impactar en la experiencia del turista, se ve reflejado en lo que se determina por los resultados del cuarto objetivo específico el cual es conocer la experiencia sensorial y el estado de ánimo de los turistas durante su viaje, donde se revela que los turistas se sienten a gusto y cómodos en el lugar el cual eligen para viajar, otorgando así un estado de ánimo que se expresa en felicidad y calma.

Finalmente, el quinto objetivo específico el cual es identificar el comportamiento interpersonal e intrapersonal de los turistas durante su viaje, de acuerdo a los resultados de las entrevistas, se determina que el viajar fomenta la socialización y la formación de lazos entre turistas, locales y otros turistas del destino. Además, viajar hace que las personas conecten con ellas mismas durante su estadía, se conozcan mejor y hasta se sientan bien con ellas mismas. Esto coincide con lo que nos relata en su artículo Blanco & Pais (2021).

De este modo y según lo que se pudo apreciar con anterioridad, los resultados que se obtienen de esta investigación van de acuerdo a lo expuesto en los antecedentes que se consideraron y se consolidan ya que mediante las entrevistas que se realizaron a los participantes se pudo ver reflejado como es que la experiencia turística tiene un aporte en el bienestar emocional, donde después de su análisis se puede expresar que el aporte en este caso viene siendo en general positivo.

Conclusiones

En conclusión, la evidencia respalda de manera sólida la afirmación de que la experiencia turística tiene un impacto positivo significativo en el bienestar emocional de las personas. A lo largo de esta investigación, se ha demostrado que el turismo no solo permite la desconexión de las rutinas diarias y el estrés, sino que también ofrece una amplia gama de beneficios emocionales que contribuyen de manera directa a la felicidad y satisfacción general de los individuos.

En primer lugar, la experiencia turística proporciona una escapada de la rutina diaria, permitiendo a las personas desconectar del estrés y las responsabilidades cotidianas. Esto les brinda la oportunidad de relajarse y sentirse plenos, lo que a su vez mejora su estado emocional. Además, al viajar y participar en actividades turísticas, las personas tienen la oportunidad de experimentar nuevas culturas, tradiciones y formas de vida. Esto amplía su perspectiva y promueve la apertura mental y la tolerancia, lo que a su vez fomenta un mayor bienestar emocional.

La interacción con otras personas durante la experiencia turística también desempeña un papel crucial en el bienestar emocional. El contacto con personas de diferentes orígenes culturales y la posibilidad de establecer nuevas relaciones sociales pueden generar sentimientos de alegría, conexión y pertenencia. La exposición a paisajes naturales hermosos y la participación en actividades recreativas al aire libre también se han asociado con beneficios emocionales significativos. Estos entornos naturales pueden proporcionar una sensación de tranquilidad, y serenidad, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional.

En resumen, la experiencia turística ofrece una variedad de beneficios emocionales, como la desconexión del estrés cotidiano, la apertura mental, la interacción social y la conexión con la naturaleza. Estos aspectos combinados tienen un impacto positivo en el bienestar emocional de las personas, mejorando su satisfacción y felicidad en general. Por lo tanto, es importante fomentar y promover la experiencia turística como una forma de mejorar el bienestar emocional de las personas.

Recomendaciones:

Para maximizar el impacto positivo de la experiencia turística en el bienestar emocional, se recomienda impulsar investigaciones y estudios que profundicen en este tema. Estos estudios pueden proporcionar una base sólida para comprender mejor cómo el turismo puede contribuir al bienestar emocional de las personas y cómo se pueden diseñar experiencias turísticas más efectivas en este sentido. Además, se sugiere incentivar la práctica del turismo como una terapia alternativa para mejorar el bienestar emocional. Promover esta idea ayudará a que más personas consideren el turismo como una forma de cuidar su salud emocional, lo que a su vez puede impulsar el crecimiento de la industria turística.

Es importante que se vinculen actividades complementarias a la experiencia turística que mejoren el bienestar emocional, como sesiones de relajación, meditación o actividades recreativas que fomenten la conexión con la naturaleza. Estas actividades adicionales pueden potenciar los efectos positivos de la experiencia turística en el estado emocional de las personas. Además, se debe fomentar el turismo accesible para todas las personas, sin importar su condición física o emocional. El turismo puede ser una herramienta poderosa para ayudar a las personas a superar momentos difíciles emocionalmente, por lo que es fundamental garantizar que todos tengan la oportunidad de disfrutar de esta actividad.

Por último, es crucial promover el turismo sostenible y la responsabilidad con los destinos y su entorno. La conservación del entorno natural y cultural es esencial para garantizar la continuidad de las experiencias turísticas y a su vez proteger los recursos para el uso de las generaciones futuras. Alentando prácticas sostenibles, se va a poder asegurar que el turismo siga siendo una fuente de bienestar emocional a largo plazo y pueda servirle a cualquier individuo que necesite de esta actividad.

Referencias

Armenta - Hurtarte, C., López - Pereyra, M., Gómez - Vega, M. del P., & Puerto - Díaz, O. (2022). Percepción y autorreporte de los niveles de bienestar emocional en niñas y niños durante la pandemia por la Covid-19. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 52(1), 47–70.

Blanco, M., & Pais, E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia UNEMI*, 14(36), 21-33.

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409–1424. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>

Buzinde, C. N. (2020). Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism. *Annals of Tourism Research*, 83(102920), 102920. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102920>

Chen, Y., Lin, Z., Filieri, R., & Liu, R. (2021). Subjective well-being, mobile social media and the enjoyment of tourism experience: a broaden-and-build perspective. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 26(10), 1070–1080. <https://doi.org/10.1080/10941665.2021.1952285>

Coghlan, A. (2015). Tourism and health: using positive psychology principles to maximise participants' wellbeing outcomes – a design concept for charity challenge tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(3), 382–400. <https://doi.org/10.1080/09669582.2014.986489>

Cutler, S., & Carmichael, B. (2010). The dimensions of the tourist experience. *The tourism and leisure experience: Consumer and managerial perspectives*, 3-26.

Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International differences in well-being*. Oxford University Press.

Dolnicar, S., Yanamandram, V., & Cliff, K. (2012). The contribution of vacations to quality of life. *Annals of Tourism Research*, 39(1), 59–83. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.04.015>

Gama - Garduño, M., Universidad Autónoma del Estado de México (México), Favila - Cisneros, H., & Universidad Autónoma del Estado de México (México). (2018).

Una aproximación a la experiencia turística desde la Antropología del Turismo: una mirada mutua al encuentro entre turistas y locales. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 16(1), 197–211.

Godovykh, M., & Tasci, A. (2020). Customer experience in tourism: A review of definitions, components, and measurements. *Tourism Management Perspectives*, 35(100694), 100694.

Highmore, B. (2002). *Everyday life and cultural theory*. Routledge.

Kay Smith, M., & Diekmann, A. (2017). Tourism and wellbeing. *Annals of Tourism Research*, 66, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.05.006>

Kim, M., & Thapa, B. (2018). Perceived value and flow experience: Application in a nature-based tourism context. *Journal of Destination Marketing & Management*, 8, 373–384. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2017.08.002>

Kirillova, K., & Yang, I.-C. M. (2022). The curse of conceptual research in tourism. *Annals of Tourism Research*, 93(103368), 103368. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2022.103368>

Koslouski, J., Wilson-Mendenhall, C., Parsafar, P., Goldberg, S., Martin, M., & Chafouleas, S. (2022). Measuring emotional well-being through subjective report: a scoping review of reviews. *BMJ Open*, 12(12), e062120.

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. *Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lea, J. (2006). Experiencing festival bodies: Connecting massage and wellness. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081247>

Levi, E., Dolev, T., Collins-Kreiner, N., & Zilcha-Mano, S. (2019). Tourism and depressive symptoms. *Annals of Tourism Research*, 74, 191–194. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2018.04.001>

Lv, X., Li, C. (spring), & McCabe, S. (2020). Expanding theory of tourists' destination loyalty: The role of sensory impressions. *Tourism Management*, 77(104026), 104026. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2019.104026>

Matovelle, P., & Baez, S. (2018). Medición de la experiencia del turista en Quito. *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, 12(1), 133–156.

McCabe, S., & Johnson, S. (2013). The happiness factor in tourism: Subjective well-being and social tourism. *Annals of Tourism Research*, 41, 42–65. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.12.001>

Mirehie, M., & Gibson, H. J. (2020). The relationship between female snow-sport tourists' travel behaviors and well-being. *Tourism Management Perspectives*, 33(100613), 100613. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2019.100613>

Miyakawa, E., & Oguchi, T. (2022). Family tourism improves parents' well-being and children's generic skills. *Tourism Management*, 88(104403), 104403. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104403>

Moraes, L. de, & Universidad Federal de Paraná (Brasil). (2020). Mediatized tourist experience: a Brazilian TV newscast conception. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 18(4), 597–614.

Page, S. J., Innes, A., & Cutler, C. (2015). Developing dementia-friendly tourism destinations: An exploratory analysis. *Journal of Travel Research*, 54(4), 467–481. <https://doi.org/10.1177/0047287514522881>

Park, C., Kubzansky, L., Chafouleas, S., Davidson, R., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M., Hanmer, J., & Wang, K. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10–20.

Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A., & Núñez, J. (2018). Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *PUBLICACIONES*, 48(1), 173–181.

Smith, M., & Puczko, L. (2015). More than a special interest: defining and determining the demand for health tourism. *Tourism Recreation Research*, 40(2), 205–219. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1045364>

Stankov, U., & Filimonau, V. (2020). Technology-assisted mindfulness in the co-creation of tourist experiences. *En Handbook of e-Tourism* (pp. 1–26). Springer International Publishing.

Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E., & Kim, H. (2016). Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, 244–261. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.07.013>

Wen, J., Zheng, D., Hou, H., Phau, I., & Wang, W. (2022). Tourism as a dementia treatment based on positive psychology. *Tourism Management*, 92(104556), 104556.

Woosnam, K. M., Styliadis, D., & Ivkov, M. (2020). Explaining cognitive destination image through cognitive and affective destination image and emotional solidarity with residents. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(6), 917–935. <https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1708920>

Ye, S., Wei, W., Wen, J., Ying, T., & Tan, X. (2021). Creating memorable experience in rural tourism: A comparison between domestic and outbound tourists. *Journal of Travel Research*, 60(7), 1527–1542. <https://doi.org/10.1177/0047287520951641>

Anexos

Anexo 01 Matriz de consistencia

Problema de investigación	Objetivo principal	Categorías	
Aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional	Conocer el aporte que da la experiencia turística al bienestar emocional	Experiencia turística	
	Objetivos específicos	Sub Categoría	Items
	-Conocer la experiencia afectiva de los turistas durante su viaje	Experiencia afectiva	Reflejado en la terminología como afecto, emociones, sentimientos y humor
	-Conocer la experiencia cognitiva y el manejo de estrés de los turistas durante su viaje	Experiencia cognitiva	Descrito en términos como cognición, racional, conocimiento e información
	-Conocer la experiencia conativa y la adaptabilidad de los turistas durante su viaje	Experiencia conativa	Reflejado en términos como comportamiento, actos y práctica
	Experiencia sensorial	Manifestado en términos como sensaciones, sensorial y sentido	
		Bienestar emocional	
		Sub Categoría	items
		Intrapersonal	Satisfacción de lo realizado durante el viaje
		Interpersonal	Como se relaciona socialmente
		Adaptabilidad	Como se adaptó al nuevo entorno
		Manejo de estrés	Como fueron las situaciones de agobio y como las manejó
		Estado de ánimo	Que emociones desarrolló
Metodología			
Enfoque: Cualitativo Nivel: Exploratorio Tipo: Básico Diseño: Narrativo	Población: Población de Chiclayo que haya viajado involucrando su bienestar emocional Muestra: No probabilístico Muestreo: 12 personas (principio de saturación)	Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	
		Técnica: Entrevistas	
		Instrumento: Guía de preguntas	
		Procedimiento y procesamiento de datos:	
		Microsoft Word	

*Anexo 02 Entrevista***UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos

Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional

Nombre del participante o experto: Juan Diego Delgado Urrutia

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 05/06/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado

1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?

Me sentía entusiasmado por realizar un viaje por mi cuenta, pero por otro lado y la razón principal, es que a pesar de no ir a un especialista **tenía mucha carga emocional** por los futuros proyectos personales y del trabajo que tenía, **me sentía saturado, psicológicamente también** y pues físicamente quería sentirme mejor haciendo ejercicio. **Tenía mucho estrés** que se manifestaba en mi cuerpo por medio de dolores pero una vez que empecé a planificar el viaje sentía un poco de alivio y más aún cuando compré los pasajes.

- **Sentimiento antes del viaje**

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a **México**, específicamente a **Tulum** porque me gustaba mucho el destino, la verdad **me gusta mucho lo que son las costas, las playas y en especial el contacto con el agua porque es muy relajante cuando siento que estoy muy estresado.** Fui solo al viaje.

- **Elección del destino**

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Durante el viaje la verdad es que me olvidé de las cosas que estaban pasando, estuve siete días y fueron días buenos y provechoso; conocí cosas nuevas, playas nuevas y me gustó bastante porque me sentí aliviado, tranquilo, contento y orgulloso

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Fueron diversos conocimientos que adquirí, por ejemplo el estilo de vida de la gente de la zona. Los conocimientos que apliqué fueron las referencias que tenía de la gente local para poder transportarse y el conocimiento personal de estar alerta con mis cosas y ser cuidadoso. Compartí conocimientos con turistas que también viajaban solos y que también lo hacían por salir de la rutina.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Considero que el desenvolvimiento que tuve fue bueno, cuando estaba en el destino no pensaba en mis problemas sino en el impacto que podía generarme estar en ese lugar, no me hospedé en grandes cadenas y opté por cadenas emergentes como apoyo hacia la gente local y además trataba de cuidar siempre el medio ambiente.

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Antes yo percibía el lugar como un lugar no tan caro pero al momento que llegué me di cuenta que el tema de transporte si lo haces por tu cuenta te puede salir caro porque no estas compartiendo gastos. A la gente la percibí como gente muy amable porque te trataba muy amable. Percibí un entorno muy turístico y que te hace olvidar de las situaciones que pasas para poder dar paso a disfrutar del destino.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, porque tuve mucho contacto con la naturaleza, hice actividades acuáticas que a mi me gustan bastante y hasta me gustaría volver. Me gusta mucho los destinos de costas y playas.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Te comento que en el viaje que tuve solo adquirí un tour que fue para chichen itzá y fue ahí donde pude relacionarme más con turistas que me preguntaban de dónde era y pues intercambiamos conocimientos ya que me contaban cosas que solo la gente local podría saber y viceversa.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

Fue muy sencillo adaptarme porque es un entorno muy parecido al que estoy acostumbrado.

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

Tuve una situación cuando quise viajar a una isla pero pensé y dije, ¿Hay algo que pueda hacer para mejorar la situación? y me di cuenta que no estaba en mis manos y no podía controlar así que simplemente decidí ser paciente y esperar con calma, ya que la situación se trataba de un retraso del transporte.

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Experimenté mucha adrenalina, feliz por periodos largos de tiempo, emoción y tranquilidad. Primero me sentí emocionado de estar en un lugar nuevo y compartir con la gente, tranquilo por estar en el océano y el contacto con el agua y finalmente me sentía muy curioso de querer hacer todo y así fue ya que hice lo que yo quería y me hacía feliz. Sentí que no tenía un problema en ese momento y que estaba ahí para disfrutar el momento.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Regresé a mi rutina pero lo hice de una manera aliviada, me sentí contento y hacía todas mis cosas contento y tranquilo. Considero que al hacer ese viaje me propuse hacer más viajes porque salía de la rutina y regresaba más aliviado y feliz, además que me emocionaba contar mis experiencias con quienes me preguntaban.

- Sentimiento después del viaje

*Anexo 03 Entrevista***UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO****FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Adamary Cochachin Robles

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 06/06/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Antes de tomar el viaje me sentía muy mal emocionalmente por problemas personales y académicos

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, porque y con quién?

Fui a un circuito de playas por el norte del país con mi madre, elegí ese lugar porque estábamos acostumbrados al ambiente de la sierra y queríamos probar un lugar nuevo

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí conectada con mi mamá y conmigo misma, con el ambiente también. Me sentí muy bien en realidad

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Fueron conocimientos sobre las experiencias que tenía antes los que apliqué y adquirí conocimiento sobre el comportamiento de mi madre ante algunas situaciones

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Conecté muy bien y me sentí libre a pesar de ser un poco introvertida.

- Desarrollo durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Mucha paz, veía que todo era tranquilo y relajado

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, hasta quiero volver a realizar el viaje

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Me relacioné muy bien con los turistas y los residentes de la ciudad

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

Al principio sí porque me sentía mal, pero luego todo fluyó muy bien

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No experimenté estrés porque la agencia de viajes nos facilitó todo

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Fueron muchas emociones, pero más felicidad y tranquilidad

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

No sabía que un viaje me podía dar mucha paz y equilibrar tantas emociones, por eso decidí hacer el viaje con mi madre porque ella estaba igual la verdad es que me sentí mucho mejor después de realizarlo, fue una especie de terapia en la que deje todo el agobio de antes y tuve mucha calma.

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Daniel Araujo Balladares

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 20/06/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Antes del viaje estaba pasando por un momento estresante en mi vida, por el trabajo y sentía que necesitaba un cambio debido a la monotonía

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a Máncora, con mis dos mejores amigas. Fuimos porque los tres estábamos en la misma etapa de aburrimiento y monotonía y necesitábamos cambiar de ambiente

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Súper bien, planificamos lo que íbamos a hacer cada día. Nos levantábamos, nos cambiábamos y disfrutamos.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Aprendí a planificar un viaje, desde el Airbnb hasta los buses que íbamos a tomar. Aprendí de la ciudad porque dimos un gran recorrido, comimos y todo muy bonito.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Como estaba estresado, lo que me calmaba a mí era ver el atardecer en la playa y eso fue lo que me hizo sentir relajado, aparte de las fiestas a las que podíamos ir ya que era fin de semana.

- Desarrollo durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

El Airbnb era muy hogareño y cómodo, podías disfrutar y podías sentirte bien. Era una cabañita frente al mar.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, porque creé nuevas experiencias con mis amigas.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Super bien, porque disfrutaba estar en la playa. Habían dos extranjeros pero la comunicación fue corta debido al idioma. Luego en los huéspedes que estaban alojados en las cabañas vecinas, interactuamos también pero poco. Más que con el resto, la pasabamos con nosotros mismos.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque me gustan bastante los destinos que son de playa. El calor y los zancudos pueden ser una dificultad pero con las herramientas adecuadas es como si nada.

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No recuerdo haber tenido una situación de estrés. Quizás el hecho de que una amiga no quería ir de fiesta con nosotros debido a sus costumbres, hizo que me genere un poco de estrés porque yo quería que nos divirtamos todos, pero a pesar de eso no fue mucho estrés.

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Calma, me sentí relajado, feliz y tranquilo.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Bien, súper feliz. Cada vez que veo las fotos del viaje me pongo super feliz porque la pasé muy bien, fueron días muy lindos que me gustaría repetir. Regresé de mi viaje recargado de energía y sintiéndome mejor.

- Sentimiento después del viaje

*Anexo 05 Entrevista***UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos

Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional

Nombre del participante o experto: Tatiana Montoya Mendoza

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 30/06/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado

1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?

Me sentía estresada y presionada por el ciclo universitario que estaba terminando, además de preocupada porque no pude dar el examen de recuperación de un curso.

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a New Hampshire, Boston y Nueva York, porque eran ciudades bonitas y que no había conocido antes. Fui sola.

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí súper relajada, era muy bonito todo lo que estaba viendo.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Para guiarme en la ciudad, aprendí a usar google maps para ubicarme y guiarme y eso lo apliqué durante toda mi estadía.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

No tenía la mayoría de edad cuando fui, así que mi principal objetivo fue tomarme fotos, conocer, mejorar mi nivel de inglés, administrar mi dinero, aprender a estar sola y lo conseguí. Así que considero haber tenido un buen desenvolvimiento durante el viaje.

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Era un lugar con un clima muy extremo, con temperaturas muy bajas pero fue interesante. Percibí también una cultura con personas super respetuosas, amables, un servicio de transporte eficiente, un ambiente muy seguro, etc.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, considero que adquirí lo que tenía por objetivo aprender (inglés, conocer lugares, etc) incluso pienso volver el próximo año.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Debido al idioma, tuve leves dificultades para comunicarme pero la gente siempre trataba de entenderme y eso me pareció muy bueno, eran muy amables y me apoyaban.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

no porque ya tenía dos amigos que estaban viviendo allí y ellos me apoyaban y me ayudaban.

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

Si, casi al final del viaje perdí mi billetera con mis documentos los cuales necesitaba para regresar a Perú. Felizmente un chico que se subió al taxi después de mi se puso en contacto conmigo por redes sociales y pude estar mas tranquila porque se resolvió la situación.

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Estaba entusiasmada, a pesar de no estar con mi familia estaba feliz porque estaba rodeada de gente que era muy buena conmigo.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento satisfecha, que tuve una bonita experiencia, feliz y agradecida de poder regresar con bien a mi país. Tuve un cambio a como me sentía antes del viaje y fue para bien, además de que influyó positivamente en mi salud emocional.

- Sentimiento después del viaje

*Anexo 06 Entrevista***UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos

Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional

Nombre del participante o experto: Cinthia Pedemonte Murillo

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 01/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado

1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?

Me sentía preocupada, con tensión mental, estrés laboral porque trabajaba mucho y no tenía muchas horas de sueño.

- **Sentimiento antes del viaje**

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui con mi Familia a Máncora porque mis familiares me vieron mal y así podría entrar a clases desestresada

- **Elección del destino**

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentía libre de preocupaciones, fuera de mi zona de confort y feliz de pasar tiempo con mi familia.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Aprendí a nadar, sobre las tortugas y todo lo referente a las playas

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Al principio estaba cohibida y con miedo pero luego entre en confianza

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Percibí que el estilo de vida de las personas era diferente al mío, desde el uso del agua hasta lo confiadas que era. Percibí un ambiente seguro.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, porque vi otra realidad y pasé tiempo con mi familia.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Las personas fueron muy amables, si tenía una duda me ayudaban.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

Al principio sí porque no suelo ir a la playa pero luego me acostumbré

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

Sentí estrés porque antes de regresar a mi ciudad casi pierdo el bus y a mi no me gusta desperdiciar dinero, pero igual se solucionó

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Estuve feliz, con miedo pero mayormente relajada

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento satisfecha por haber viajado con mi familia, me sentí relajada y contenta porque acepté recibir la ayuda de muchas personas. Mejoró la situación en la que estaba y me desestresé y liberé de las preocupaciones.

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Anthony David Gudiel Urquizo

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 01/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Me sentía estresado por el trabajo y algunos problemas familiares, además de impaciente por conocer el lugar

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui con mi tío porque ambos estábamos de vacaciones, fuimos a Tingomaría

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

En el camino me sentí impaciente por conocer el lugar y en el destino me sentí muy contento porque me agradó mucho el destino, me relajé bastante y me olvidé de los problemas.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Apliqué conocimientos de cómo realizar un viaje, desde cómo llegar al destino, instalarme, etc. También adquirí el conocimiento de la cultura de las personas de allá.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Fui tranquilo, amigable con las personas y muy sociable.

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Percibí un lugar muy cálido debido al clima y con gente muy amigable

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Completamente y quisiera volver

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Normal como cualquier persona y conocí más de sus costumbres.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, fue muy fácil

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No sentí estrés durante el viaje, quizás de camino al viaje.

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Felicidad, tranquilidad y paz

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

No quería irme, pero me sentí tranquilo por las personas, lugares y naturaleza que conocí. Estaba sin energías antes de viajar y después del viaje regresé con mucha energía para seguir con mis actividades del día a día.

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos

Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional

Nombre del participante o experto: Sebastian Carlos Villena Acosta

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 01/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el impacto de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado

1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?

Me sentía estresado por temas laborales y académicos

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a Europa (España, Francia e Italia) con mi mamá y mi hermana para visitar familiares y hacer turismo

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí bien a grandes rasgos, la pasé bien

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Los conocimientos que adquirí fueron la cultura de las personas, las conductas de las personas, conductas buenas en España y malas en Francia e Italia.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Me desarrollé de manera correcta, con seguridad y acatando bien a las normas de los países, difícil en Francia e Italia por el idioma.

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Percibí una amplia cultura en los países

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, me gustaría volver más aún si es con mi familia.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

En España de manera correcta porque me trataban amablemente y yo también a ellos, en Francia e Italia a pesar de que no fueron muy amables yo sí lo era todo el tiempo.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque mi familia ya residía allá y me contaban cómo eran las cosas en el país.

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

Si, casi al final porque ya me sentía cansado ya que era como un mes de viaje y la manejé comentándole a mi familia para que así pudieran ayudarme y seguir disfrutando el viaje.

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Mayormente tuve emociones de alegría y entusiasmo, porque justo fuimos por fiestas (Navidad y año nuevo).

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Sentí que completé un objetivo en mi vida que fue salir del país, me sirvió como enseñanza para saber que todos los países tienen sus cosas buenas y malas por lo cual uno debe adaptarse. Ya no sentía el estrés de antes de viajar y creo que después del viaje pude destacar en la universidad y el trabajo, por eso me dan muchas ganas de volver.

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Gabriela Cabrera Fernandez

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 10/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Me sentía muy cansada de la rutina, me sentía encerrada y que necesitaba ver otras personas y estar en otro ambiente ya que mi humor y mi motivación estaba cambiando.

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a Máncora, porque me gustan los destinos de playa y porque creo que es un lugar muy relacionado a las vacaciones. Fui con mi hermano.

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí muy tímida al comienzo pero luego al darme cuenta que era lo que estaba buscando, me relajé y me olvidé de los problemas.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Aprendí sobre la historia del lugar, cuántos turistas iban y apliqué conocimientos sobre las precauciones que debería tener y que debía cuidarme.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Me desarrollé bien porque me di cuenta que solo tenía que relajarme y me sentí como en casa, además que siempre fui respetuosa con el lugar.

- Desarrollo durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Que era un lugar de mucha diversión

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, me gustaría volver y también conocer destinos similares

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Me relacioné bien porque la gente era muy amable y me generaba la confianza para mantener una conversación

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque como lo mencioné

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Felicidad, tranquilidad y paz

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento renovada y más motivada a hacer mis actividades cotidianas.

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Adriana Viton Tapia

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 11/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Me sentía un poco triste y estresada por situaciones personales.

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fuí a Arequipa porque me parecía un lugar bonito, fui con toda mi familia

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí feliz y tranquila porque estaba en un ambiente diferente al habitual.

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Conocí más sobre la cultura local, la historia del lugar y apliqué conocimientos sobre como organizar un viaje, conocimientos que había adquirido viendo tutoriales.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Estuve en familia y todo el tiempo estuvimos tranquilos y dispuestos a aprender y conocer más el lugar.

- Desarrollo durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Que era un lugar con mucha historia y con gente que amaba su ciudad.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si, me gustó mucho conocer una parte más de mi país.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Me relacioné bien porque fueron amigables y pude socializar con locales.

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

Un poco por el clima y la ubicación geográfica, pero después todo bien

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

Felizmente no

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Felicidad y conexión con mi familia.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento más relajada, más tranquila, con nuevas ideas y con una mejor relación con mi familia y conmigo misma.

- Sentimiento después del viaje

*Anexo 11 Entrevista***UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos

Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional

Nombre del participante o experto: Ytala Cabrera Vives

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 09/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado

1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?

Me sentía cansada por el trabajo y que necesitaba un respiro

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

a Nueva York, porque es una ciudad que quería conocer y fui con mi novio

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Me sentí muy bien y me divertí muchísimo

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Conocí sobre la historia de la ciudad, personajes locales, etc

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Bien, porque ya sabía el idioma y me fue fácil relacionarme.

- Desarrollo durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Que era un lugar con mucha gente y mucho turismo.

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Sí, era un lugar que quería conocer.

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Bien, gracias a que ya conocía el idioma y porque la gente era amable

- Relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque era un ambiente de ciudad y yo ya estoy acostumbrada.

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Sentí alegría, sorpresa y mucho entusiasmo por conocer la ciudad.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento contenta y satisfecha porque pasé un lindo viaje con mi novio y porque me sirvió para desestresarme

- Sentimiento después del viaje

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES****Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional****Nombre del participante o experto:** Andrea Diaz Perez**Cargo/condición:** Persona que ha hecho turismo**Fecha de entrevista:** 01/07/2023**Entrevistador:** Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Me sentía **estresada, quería salir de mi zona de comfort y la rutina**

- **Sentimiento antes del viaje**

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Me fui a **Cancún, sola porque hice un pasantía**

- **Elección del destino**

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

Al principio asustada porque me decían que era peligroso pero luego **maravillada por los paisajes**

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Conocí gente, su cultura y costumbres y apliqué el conocimiento del idioma inglés

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Al principio tímida pero luego con mucha energía desarrollaba mis actividades

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Gente muy amable, lugar lleno de turismo y sociabilidad

- Percepción del destino

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

Si

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Aprovechaba en preguntarles como era su estilo de vida, cultura y costumbres para poder socializar

- relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque es un destino que me gustó

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Felicidad, sentimientos encontrados

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Mejor de como estaba antes porque cumplí lo que quería y recomendaría a las personas viajar para crear nuevas experiencias.

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES****Escuela de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos****Guía de preguntas dirigida a personas que hayan viajado involucrando su bienestar emocional**

Nombre del participante o experto: Carolina Montoya Fernandez

Cargo/condición: Persona que ha hecho turismo

Fecha de entrevista: 01/07/2023

Entrevistador: Víctor Andrés Carrasco Fernández

Buenos días, mi nombre es Víctor Andrés Carrasco Fernández, soy estudiante de la carrera de Administración Hotelera y de Servicios Turísticos de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La siguiente entrevista es semi – estructurada y tiene como finalidad conocer el aporte de la experiencia turística en el bienestar emocional

Instrucciones:

La presente entrevista semiestructurada es de carácter personal. Por favor responda con sinceridad y claridad.

Para evidenciar dicha entrevista se realizará una grabación de voz por lo cual requiero su autorización.

Cuestionario semiestructurado**1. ¿Cómo se sentía antes de realizar el viaje?**

Sentía desmotivación y estrés, por cambios en mi vida amorosa

- Sentimiento antes del viaje

2. ¿A dónde fue, por qué y con quién?

Fui a Miami, porque me lo recomendaron debido a sus playas y las compras que uno pueda hacer y fui sola

- Elección del destino

3. ¿Cómo se sintió durante el viaje?

En resumen, todo el viaje me sentí muy activa y feliz por todo lo nuevo que estaba conociendo

- Sentimiento durante el viaje

4. ¿Qué conocimientos adquirió y/o aplicó durante el viaje?

Apliqué el uso del idioma inglés para comunicarme porque había gente de todos los países y aprendí sobre la cultura y estilos de vida de las otras personas.

- Conocimientos adquiridos y/o aplicados

5. ¿Cómo se desarrolló durante el viaje?

Al principio me sentía desorientada pero luego me decidí a ser más sociable con los demás.

- Desenvolvimiento durante el viaje

6. ¿Qué percibió del lugar donde se encontraba?

Un lugar de mucha fiesta y donde siempre sale el sol

7. ¿Se encuentra satisfecha(o) por el viaje realizado?

sí, muy satisfecha

- Satisfacción con el viaje

8. ¿Cómo se relacionó socialmente con el entorno del destino?

Me relacioné muy bien porque todos fueron amables y respetuosos

- relación Social

9. ¿Le costó adaptarse al espacio en el que se encontraba?

No, porque los destinos de playa son mis favoritos

- Adaptación

10. ¿Tuvo alguna situación de estrés durante su viaje? ¿Cómo la manejó?

No, todo estuvo muy relajado

- Manejo de estrés

11. ¿Qué emociones desarrolló durante el viaje?

Felicidad, me divertí mucho, me sentí relajada y aliviada.

- Emociones desarrolladas

12. ¿Cómo se siente después de haber realizado el viaje?

Me siento con ganas de seguir adelante, de volver a mi rutina pero esta vez motivada, con ganas de contarles a todos sobre mi viaje y recomendarlos por si pasan por un momento complicado.

- Sentimiento después del viaje