

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE TURISMO REGIONAL SUSTENTABLE

EL ANÁLISIS DEL TURISMO DE NATURALEZA DESDE
LOS SISTEMAS FUNCIONALES Y SU CONTRIBUCIÓN EN
LA SALUD MENTAL POST PANDEMIA.

TESIS

“que para obtener el grado de Maestra en Gestión de Turismo Regional Sustentable”

PRESENTA

ALICIA TORRES TRUJILLO.

DIRECTOR: DR. MARIO ALBERTO ENRÍQUEZ MARTÍNEZ.

San Pablo Apetatitlán, Tlaxcala,

Noviembre, 2025

La presente tesis titulada El análisis del turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales y su contribución en la salud mental post pandemia; realizada por Alicia Torres Trujillo, ha sido aprobada como requisito parcial para obtener el grado de:

MAESTRA EN GESTIÓN DE TURISMO REGIONAL SUSTENTABLE,
bajo supervisión del siguiente Comité Tutorial

Director. Dr. Mario Alberto Enríquez Martínez _____

Revisora. Dra. Adriana Isabel Gutiérrez Castro _____

Revisora. Dra. Diana Vázquez Ramírez _____

Revisor. Dr. Ángel David Flores Domínguez _____

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a mis amigos Guadalupe Romero Ortega y Luis Miguel Salas León, por ser mis principales motivadores e impulsores a que lograra esta etapa de mi vida; sin su influencia y apoyo incondicional, yo no estaría culminando esta transformación.

Agradezco enormemente a mi mamá Ma. Cecilia Trujillo Martínez por la paciencia y el acompañamiento en todas las etapas de mi vida.

A mi hermano Hugo Torres Trujillo, que él sin saberlo, fue quien desde hace muchos años me motivó a ser investigadora científica, es quien sembró esa semilla de la curiosidad por conocer e investigar el mundo que nos rodea.

A mi director de tesis, el Dr. Mario Alberto Enríquez Martínez, por aceptar en trabajar conmigo, guiarme y aguantar todas mis distracciones; admiro su paciencia.

Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología: la actual Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación, por otorgarme una beca para estudiar este posgrado de calidad, y contribuir en la construcción científica de este país.

Con el mismo entusiasmo, agradezco a mis compañeros de generación, a mis profesores formadores, a El Colegio de Tlaxcala A.C. a la Asociación Mexicana de Montañismo y Escalada de Tlaxcala con quienes hice movilidad, por su amistad, enseñanzas y convivencia.

A mis amigos Liz, Frank, Julio, Mayra y Edwin por creer, acompañar y apoyar mi proyecto de senderismo curativo, son los guerreros que han aguantado las desveladas y nevadas en la montaña con tal de ver un amanecer en lo más alto de Tlaxcala, su amistad quedará para siempre en mi memoria y mi corazón.

Dedicatoria

Para el cerro Cuatlapanga, que a pesar de no ser una persona me hizo sentirme tan acobijada, acompañada y comprendida en un momento muy difícil de mi vida. Me hizo sentirme tan bien, que decidí estudiar un posgrado y dedicárselo.

A mi padre René Torres Alva, que esté donde esté, su energía eterna me acompaña en todas mis decisiones, mis pensamientos y mis actos.

Índice general

CAPÍTULO I. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	1
1 Introducción y situación problemática.....	1
1.2. Postura epistemológica	6
1.3. Justificación	9
1.4 Pregunta general	10
1.4.1. Preguntas específicas	10
1.5. Objetivo general	10
1.5.1. Objetivos específicos	10
1.6. Metodología	11
CAPÍTULO II. ANTECEDENTES Y MARCO SITUACIONAL.....	15
2. Antecedentes de investigación	15
2.1. Marco de Referencia	24
2.1.2 Marco contextual	28
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	34
3.1. Teoría de Sistemas Funcionales de Niklas Luhmann.....	35
3.2. Teoría El Perfil de Bienestar (WB – Pro) de Herbert W. Marsh.....	45
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	52
4.1 Turismo de naturaleza.....	52
4.2 Las practicas turísticas en el estudio de caso el Cuatlapanga.	67
4.3 De la teoría a la práctica.....	81
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	85
5.1 Recomendaciones.	87
REFERENCIAS CONSULTADAS.....	89
ANEXOS.	109
Anexo I: Bitácora de búsqueda.	109
Anexo II: Registro fotográfico de la participación en el XVII Congreso Internacional de la Academia Mexicana de Investigación Turística.	113
Anexo III: Guiones de entrevistas semiestructuradas.....	114

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Mapa estatal con municipios de Tlaxcala.	31
Ilustración 2 Gráfico del modelo de gestión entre el turismo de naturaleza y salud mental.	83

Acrónimos y siglas

COVID-19: Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2.

GPS: Sistema de Posicionamiento Global.

INEGI: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OMT: Organización Mundial del Turismo (Actualmente ONU Turismo).

ONU: Organización de las Naciones Unidas.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

PIB: Producto Interno Bruto.

SECTUR: Secretaría de Turismo.

SEMARNAT: Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales.

SESA: Secretaría de Salud.

SMP: Salud Mental Positiva.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

WB – Pro: The well being profile (El perfil de bienestar).

RESUMEN

El análisis del turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales y su contribución en la salud mental post pandemia.

La salud mental post pandemia es una situación de importancia mundial debido al impacto que el confinamiento por los contagios de la COVID-19 provocó, las diferentes afectaciones de actividades sociales, entre ellas el turismo, fueron la premisa para que el mundo modificara y cambiara la manera de operacionalizar dicha actividad. Puntualmente en México el turismo es una de las actividades económicas más importantes debido a las ganancias que ésta deja año con año; además, el turismo de naturaleza fue punta de lanza para retomar el origen del turismo a través de la hospitalidad y el impacto que tiene en la salud tanto física como mental, por lo que en este trabajo se ha establecido como objetivo caracterizar la contribución del turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales, para el mejoramiento de la salud mental, colaborando en situaciones derivadas del confinamiento de la pandemia por COVID-19.

Se identificó que el turismo de naturaleza tiene un impacto en la salud mental con dos perspectivas: hedónica y eudaimónica, lo cual lleva a proponer que el turismo de naturaleza estudiado desde los sistemas complejos, es un equivalente funcional a la terapia psicológica en la medida de lo posible según el contexto de su aplicación. Esto es reforzado por autores que han vislumbrado que para considerarlo como un elemento de la salud mental tiene que estudiarse desde dimensiones que se utilizan para un perfil de bienestar, además estas

dimensiones cumplen con desarrollo objetivo u subjetivo, y en algunas con ambas perspectivas.

Por lo que los turistas entrevistados para esta investigación mostraron aún el interés objetivo al momento de realizar actividades turísticas en el cerro Cuatlapanga; así que se recomienda crear clubes de visitantes en áreas naturales para todas las edades, en donde se fomente la importancia, significado y aporte del turismo de naturaleza tanto para la salud física como mental e incluso espiritual.

Palabras clave: Bienestar, Enfermedad mental, Ecoturismo.

CAPÍTULO I. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1 Introducción y situación problemática

La salud es una preocupación y ocupación de los humanos a nivel mundial, tanto la salud personal como la de la familia, amigos y la de la población en general; es tal su importancia que desde hace más de 70 años se considera como un derecho universal (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2008). Además, se distingue que la salud no solo implica a la física sino también la mental (OMS, 2024a), a ésta última se le ha dado nuevamente atención en los últimos cuatro años, debido a que gran cantidad de personas en el mundo tuvieron una alteración mental por consecuencia del confinamiento que se originó por los contagios de SARS – CoV- 2, que tuvo como resultado la enfermedad de COVID-19 (Hernández, 2020).

En el plano internacional se le da énfasis a la salud física, desde la creación de vacunas, hasta avances tecnológicos para la invención de instrumentos o softwares que ayuden al diagnóstico/tratamiento de distintas enfermedades. Es común ver en las instituciones públicas de salud la promoción de ésta de acuerdo a la etapa de vida de una persona, esto es, tanto recomendaciones para una buena lactancia, así como aquellas orientadas a lograr una vejez digna. Sin embargo, la promoción para el cuidado de la salud mental es menos común, además que no hay una etapa de vida específica para padecer de algún trastorno mental, ya que puede padecerse en la vejez, en la adultez, en la adolescencia o desde la infancia (OMS, 2022b).

Tampoco existen condiciones de género, sociales, religiosas, económicas o ambientales específicas por las cuales una persona sufra -o no- algún trastorno mental, pues a pesar de que en el mundo, el 16% de jóvenes entre los 15 a 19 años de edad sufren depresión que los conlleva al suicidio (OMS, 2022b), se identifica que existen otros grupos vulnerables tales como las mujeres de Etiopía y Perú, quienes en promedio desde los 11 años de edad manifiestan problemas de salud mental, asociadas a cuestiones patriarcales (Rondón, 2006). Incluso países con economías estables como Corea del Sur, una considerable parte de la población tiene problemas mentales por la exigencia social con respecto a la competitividad que se vive en la etapa estudiantil y laboral (Bravo, 2024).

Retomando el contexto de la pandemia por COVID-19, en el mundo entero hubo cambios extraordinarios que modificaron las actividades sociales, como por ejemplo, se prohibió la interacción física, en lugares tanto cerrados como abiertos, los establecimientos de comida incursionaron en el servicio a domicilio, muchos empleos se perdieron mientras que otros tuvieron que desempeñarse vía remota, las clases de todos los niveles académicos se impartieron en línea, en casas tanto grandes como pequeñas, vivían en aislamiento familias enteras por dichas modificaciones, lo cual provocó que la violencia intrafamiliar fuera más incidente en el 2020, mientras que a mediados de marzo de ese mismo año viajar por motivos de ocio y placer se volvió casi imposible (Rodríguez et al., 2021).

Por otro lado, se observó que algunos países en Latinoamérica, mostraron incredulidad ante la existencia de la COVID-19, manifestando que era una manera de control por parte del gobierno; mientras que en otros, se manifestó inconformidad ante la poca reacción sanitaria por parte de las autoridades para detener los contagios del virus, expresando que dichas medidas no beneficiaban a su salud integral, al tiempo de reconocer que, restringir el acceso

a los países extranjeros, afectaría a las principales actividades económicas de los mismos, como lo es el turismo, mismo que resulta parte importante de sus ingresos monetarios (OMS, 2023b).

Entre las primeras actividades económicas más importantes y más afectadas por el confinamiento se encuentra el turismo, el cual antes de la pandemia generaba al menos 10% de Producto Interno Bruto (PIB) mundial (Babii & Nadeem, 2021); pues en el año 2019 había una dispersión de 1,500 millones de turistas internacionales alrededor del mundo, pero para el año 2020 bajó a 381 millones de turistas (OMT, 2023). El turismo es un importante generador de empleos directos e indirectos, por ejemplo se calcula que para el 2022 existieron alrededor de 300 millones de empleos en relación con el turismo (Statista, 2025). Cuando las cifras fueron muy bajas en el 2020 la población no solo vivenció la pérdida de trabajo, sino también de su estabilidad mental, pues la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) expuso que en el 2020 más del 40% de personas a nivel mundial, presentaron problemas de salud mental.

En el plano nacional, antes de la pandemia por COVID-19 en México se estimaba que el 17% de la población padecía una enfermedad mental y una de cada cuatro personas lo padecerá en algún momento de su vida. Pese a su incidencia en el país casi no se cuenta con apoyo social y económico para la atención oportuna de los trastornos mentales, pues en México se destina sólo un 2% de PIB para la atención de la salud mental (INCyTU, 2018). Los trastornos mentales más comunes en la población total del país son la depresión con 5.3%, alcoholismo con 3.3% y trastornos obsesivos-compulsivos con 2.5% (SESA, 2022).

Después de la pandemia, en México se estima que aumentó de 20% a 30% la tasa de incidencia de trastornos mentales, agudizándose la presencia de depresión y ansiedad

(CEVECE, 2022). La pérdida total o parcial de trabajo, así como el confinamiento o el temor a ser contagiado por el virus, provocó que en México se identificara un incremento en diagnósticos como depresión, ansiedad y estrés agudo (Morales-Chainé, 2022), además el confinamiento conllevó al cierre y/o restricción de múltiples actividades sociales, como lo fue la ausencia de clases escolares presenciales, fiestas y eventos sociales de todo tipo y, sobre todo, la actividad turística.

En sentido contrario, al turismo también se le ha visto como una medicalización para la sociedad (Gómez, 2017), ya que busca complacer desde los gustos más exigentes, hasta los gustos más minimalistas. En el caso de destinos en México como los pueblos mágicos, si bien se concibieron como parte de un programa con la intención de combatir el rezago económico, también ha contribuido a perturbaciones sociales en dichos sitios tales como lo es la gentrificación misma, que ha provocado la pérdida de identidad de los territorios (Arévalo & Armas, 2019).

Los turistas buscaron lugares donde descansar con la confianza de no contagiarse de COVID-19, como de estar en lugares poco concurridos, todo a fin de evitar las aglomeraciones que se visualizan, por ejemplo, en cualquier pueblo mágico cada fin de semana. En términos estadísticos, México no cerró completamente sus fronteras mientras se presentó el confinamiento por la pandemia, colocándose como el tercer país más visitado durante el año 2020 (Forbes, 2020). Aunado a esto, tanto en los años 2021 y 2022 continuaron en aumento las llegadas de turistas internacionales a México, al no tener restricciones sanitarias tan estrictas como por ejemplo en Estados Unidos, que exigía que todo turista y cualquier persona que deseara entrar a su territorio, debería contar con vacunas específicas como Pfizer - BioNTech (BBC, 2021).

Desde el plano de lo local, conforme avanzó el proceso de control de los contagios por COVID-19, algunas actividades sociales retomaron su ritmo de manera paulatina, el turismo fue de las últimas actividades en activar sus funciones como se hacía antes de la pandemia; dado a que el confinamiento provocó problemas de salud como los trastornos mentales en los habitantes, las actividades como el turismo se pudieron realizar a partir de ciertas normas. En el estado de Tlaxcala las recomendaciones a través de la Secretaría de Salud del estado se centraron en acatarse al distanciamiento entre personas y con ello realizar actividades al aire libre para evitar los contagios que iban en ascenso en la entidad (SESA, 2022).

En cuanto a la visita a lugares al aire libre, algunos espacios naturales poco conocidos se vieron ocupados por turistas y visitantes propios del estado así como de estados vecinos, tal es el caso del cerro Cuatlapanga ubicado entre los municipios de Coaxomulco y San José Teacalco, cuya afluencia fue especialmente motivada por el atractivo turístico de dinosaurios a escala, hechos de fibra de vidrio e instalados en la entrada principal, del lado de la comunidad Primera Sección en Cuaxomulco. Dicho atractivo se consolidó durante la apertura de sitios naturales para evitar las aglomeraciones de lugares cerrados; sin embargo a tan sólo cuatro meses de su inauguración éste fue clausurado por la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (PROFEPA), por la sobrecarga turística que estaba sufriendo el cerro (Zempoalteca, 2023).

Siguiendo esta línea, a través de la observación empírica se identificó que no todos los turistas que llegaban al Cuatlapanga acudieron para el disfrute de los dinosaurios, siendo que otros visitantes llegaban –así como en años anteriores al parque de los dinosaurios- a realizar actividades propias del turismo de naturaleza como senderismo, alpinismo, ciclismo y motociclismo de montaña. En un acercamiento a través de pláticas realizadas en el año 2021

con los turistas, se obtuvo la información de su procedencia, mencionando provenir de ciudades como Puebla y Ciudad de México, así como de diferentes municipios del estado de Tlaxcala.

A través de esas mismas pláticas, los turistas compartieron sus intereses por visitar el cerro del Cuatlapanga, entre ellos mencionaron la atracción por el parque de dinosaurios, la reactivación de su cuerpo a través del senderismo, así como disminuir a través del mismo, el estrés y la depresión que les generó el confinamiento; mencionando que durante el año 2020 no pudieron acceder a parques nacionales, lo cual los llevó a la búsqueda y visita de otros sitios con características similares, como lo es el cerro de Cuatlapanga.

1.2. Postura epistemológica

Existen diversas maneras de entender la realidad, desde quererla explicar como causa y efecto, hasta interpretarla según la subjetividad del individuo, sin embargo, el conocimiento está en constante cambio como la vida misma, es decir, lo que se conoce, se explica, se entiende, se interpreta y se construye el día de hoy seguramente en el futuro cambiará.

Por ejemplo, el crecimiento de una persona está relacionada con este argumento, lo que se piensa y se conoce a la edad de 10 años, es completamente diferentes a los 20 años, en los pensamientos, nuestros conocimientos, la manera en que una persona se relaciona con los demás, lo que sabe y cree de los demás, e incluso lo que conoce de sí mismo. Seguramente pocas personas se autorrefieren a sí mismos por su nombre.

Es aquí cuando se observa que la realidad es compleja, por lo cual la ciencia contempla este paradigma cuando las teorías o leyes que previamente se conocen tienen

“caducidad”, es decir, ya no son suficientes para entender algún fenómeno –sea emergente o conocido-, y aunque los científicos tratan de dar una explicación objetiva, identifican que sólo se puede llegar a explicar cierta parte de ese fenómeno, pero aún falta conocerlo en su totalidad.

Probablemente, no todos los fenómenos se puedan entender desde la complejidad, pues cada paradigma tiene sus fundamentos teóricos y empíricos, sin embargo, el abordaje que se plantea en esta investigación cumple con esos requerimientos; la observación de este estudio es la salud mental y su relación con el turismo de naturaleza, por lo tanto se tienen dos fenómenos que en apariencia parecen no estar relacionados, o parecen no tener dependencia uno de otro; pero, cada fenómeno a partir del confinamiento del año 2020 derivado de la pandemia por COVID-19 presentó situaciones que le afectaron considerablemente.

Por un lado la salud mental de gran cantidad de personas fue variando de acuerdo a sus posibilidades, se presentaron casos de personas que se quedaron solas porque sus familiares murieron por haber sido contagiados de COVID-19, otras fueron más productivas por haber tenido la posibilidad de trabajar desde la comodidad de su casa, sin embargo, al cambiar completamente de su cotidianidad, tuvo como resultado un desajuste en su salud mental.

Además la salud mental no sólo se define como un proceso que involucra ciertos componentes, sino, se define como la interrelación de una serie de dichos componentes, ya que al no funcionar uno se afecta al resto de sus procesos, así como sus propias interrelaciones.

Es por ello que esta investigación se conduce bajo el paradigma de la complejidad, para observar cómo son las prácticas del turismo de naturaleza y cómo se ha comunicado, a través del tiempo, en consecución a la salud mental en el interior del sistema social; cómo se contribuyen, cómo se distinguen, cuáles componentes los conforman, cómo se interrelacionan esos mismos componentes, cuáles son sus categorías, o para aterrizarlo en un estudio regional: cómo influye el contexto histórico o geográfico en el bienestar mental.

A partir de este paradigma, se percibe la necesidad del caos para entender cómo es que pueden tener relación fenómenos que a simple vista parecen aislados, en palabras de Morin: “La complejidad de la relación orden/desorden/organización, surge, entonces, cuando se constata empíricamente que fenómenos desordenados son necesarios en ciertas condiciones, en ciertos casos, para la producción de fenómenos desorganizados, los cuales contribuyen al incremento del orden” (2004, p.58).

Aunado a lo anterior, es que la forma de organizar u ordenar la realidad, puede darse a partir de una construcción social y la comunicación que en la sociedad se presenta; es decir, a través de las comunicaciones por las cuales se crean los conceptos sociales de lo que es el orden y lo que es el desorden. Para entender la construcción social (Berger y Luckmann, 1995), resulta necesario identificar que la realidad tiene dos puntos de partida: la individual, que es lo que cada persona vive y entiende de su entorno; y la realidad social, que es lo que se conoce de manera conjunta, puesto que ya no es solo el individuo y su aprendizaje personal, sino lo que se construye en sociedad.

Entonces, partiendo de esta concepción, se hace el abordaje teórico de la presente investigación, más allá de concepciones meramente positivistas que predominan en los estudios de corte científico. La ciencia se construye a través del tiempo, de diferentes

discursos, de diferentes contextos geográficos o históricos, así como de diferentes perspectivas; en esta investigación se observa cómo es la comunicación para construir un nuevo abordaje y entendimiento sobre el turismo de naturaleza y la salud mental.

1.3. Justificación

La salud mental es un fenómeno que ha sido abordado desde diferentes corrientes de pensamiento, como la positivista que ha explicado la ausencia de neurotransmisores como la serotonina (Dago et al., 2021), como un análisis de índice causal de la depresión (Buckley, 2020), así como de la fenomenología que ha interpretado a la salud mental como una razón de bienestar de un individuo (Ugarte, 2021); sin embargo existe el vacío de conocimiento desde una perspectiva sistémica compleja respecto al entendimiento de lo que es la salud mental, añadiendo a esto el aporte que el turismo puede ofrecer como un equivalente funcional a la terapia psicológica.

Por otro lado, la salud mental es un fenómeno relevante para la sociedad moderna que busca alternativas para su restablecimiento, debido a los problemas de salud mental que se originaron por el confinamiento de la pandemia por COVID-19, principalmente en personas que tienen un gusto por hacer turismo de manera frecuente; además de abordar el contexto de cómo se ha comunicado el turismo de naturaleza, así como la salud mental desde un estudio de caso en el cerro del Cuatlapanga, esto en relación a un análisis regional para comprender el tipo de comunicación que surge a partir del turismo de naturaleza y su relación con la salud mental a través de diferentes dimensiones sociales.

1.4 Pregunta general

¿Cómo el turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales, contribuye a restablecer la salud mental, después del confinamiento de la pandemia por COVID-19?

1.4.1. Preguntas específicas

1.- ¿Cómo se entiende la salud mental en el planteamiento desde la complejidad sistémica funcional?

2.- ¿De qué manera el turismo de naturaleza contribuye al restablecimiento de la salud mental desde la complejidad sistémica funcional?

3.- ¿Cómo son las prácticas del turismo de naturaleza vinculadas al reordenamiento de la salud mental en áreas naturales?

1.5. Objetivo general

Caracterizar la contribución del turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales, para el mejoramiento de la salud mental, colaborando en situaciones derivadas del confinamiento de la pandemia por COVID-19.

1.5.1. Objetivos específicos

1.- Distinguir la salud mental desde el planteamiento de la complejidad sistémica funcional, para su entendimiento teórico.

- 2.- Analizar al turismo de naturaleza como un equivalente funcional a la terapia psicológica, para el mejoramiento de la salud mental desde la complejidad sistémica funcional.
- 3.- Observar la práctica del turismo de naturaleza para el mejoramiento de la salud mental, en el estudio de caso del Cuatlapanga.

1.6. Metodología

A partir del año 2021, las medidas sanitarias del confinamiento derivado por la pandemia de COVID-19 empezaron a disminuir gradualmente en su prevención, lo que facilitó la movilidad de las personas en ciertos lugares que en el año anterior resultaba imposible hacerlo; los lugares naturales o donde la naturaleza predominaba fueron los primeros sitios que la gente visitaba, esto se constata con la observación empírica en la cual se identificó un considerable aumento de turistas, deportistas y visitantes en general en el cerro del Cuatlapanga, principalmente en los días sábados y domingos; en principio se dedujo que el alza de llegadas de personas era por la cercanía que el cerro tiene con las ciudades de Apizaco, Huamantla y Tlaxcala; la observación empírica también ayudó a comprender que el cerro al no ser una área natural protegida, ni ser un parque nacional, no presentó un cierre total o parcial como se observó en otras áreas y parques naturales. Partiendo de esa misma observación, se realizaron charlas con los visitantes para conocer parte de los motivos por los que llegaron al Cuatlapanga, identificando como principal motivación el olvido del estrés ocasionado por el confinamiento, así como la oportunidad para recuperar la cercanía con el entorno natural, poder abrazar un árbol y caminar por los senderos para sentir una mayor relajación.

Mediante una observación participante *in situ*, fue posible identificar que ya desde años anteriores, el turismo ha sido concebido como una práctica de salud, aunque resulta evidente la existencia de un vacío de conocimiento en el cual no ha sido posible caracterizar ampliamente al turismo de naturaleza en relación con la salud mental, lo que conllevó en un primer momento a cuestionarse sobre ¿cómo el turismo de naturaleza desde los sistemas funcionales, contribuye a reestablecer la salud mental en el marco del confinamiento de la pandemia por COVID-19?

Para responder, se dio inicio a una revisión documental para obtener artículos científicos en relación con la salud mental, COVID-19 y del turismo de naturaleza, realizando una bitácora de búsqueda con Excel en las que se consideraron los siguientes rubros: motor de búsqueda, fecha de búsqueda, ecuación, número de resultados y los resultados más importantes del artículo, con la intención de discriminar todo artículo que no hablara sobre turismo de naturaleza, COVID-19 o de salud mental (Véase anexo I).

A pesar de una gran cantidad de artículos encontrados con respecto a la salud mental y al turismo de naturaleza, la mayoría fueron discriminados al no aportar información en relación con el paradigma que se aborda en esta investigación, además no todos los artículos presentaron un abordaje claro sobre los conceptos de turismo de naturaleza, así como de la salud mental. En otros casos los artículos no se pudieron consultar al no ser de libre acceso, mientras que otros no se observó de forma clara una relación con el paradigma desde el que se aborda tanto al turismo de naturaleza como la salud mental; otros artículos científicos fueron publicados hace más de diez años atrás con relación a la fecha de búsqueda, por lo cual tampoco resultaron de utilidad para el estudio.

Aunado a lo anterior, también se realizó una búsqueda de definiciones de autores corporativos, con respecto a las definiciones y aplicaciones del concepto de salud mental y del turismo de naturaleza, esto con la intención de encontrar diferencias y similitudes entre autores para luego compararlas con las definiciones o connotaciones con el resto de autores, al ser autores corporativos no se discriminó ninguna fecha de su publicación pues su uso se enfocó a la distinción de las modificaciones temporales que la comunicación con respecto al turismo de naturaleza se ha dado, así como de la salud en general, con especial atención en la salud mental.

Posterior a ello, se hizo una investigación documentada en relación con la teoría de sistemas funcionales de Niklas Luhmann, principalmente de artículos científicos que estudiaran las categorías de sistema, distinción, observación, sistema de medicina, sentido y equivalente funcional. Para la búsqueda de artículos en relación con la teoría no se tomó en cuenta el año de publicación, pues a diferencia de los artículos de turismo de naturaleza y de salud mental, ésta se ancla a la teoría general por la que se aborda dicha investigación, de igual manera se hizo una discriminación sobre los artículos que no abordaron las categorías antes mencionadas, además se tuvo preferencia de artículos originales de Luhmann, o de artículos de fuentes primarias con relación a la teoría.

En noviembre del año 2023, se realizó una ponencia en el XVII Congreso Internacional de la Academia Mexicana de Investigación Turística, el cual tuvo sede en la Universidad Autónoma de Nayarit en la ciudad de Tepic, Nayarit (Véase Anexo II); presentando los principales hallazgos entre la teoría de sistemas funcionales con relación a las primeras observaciones que se realizaron en el año 2021 en el cerro del Cuatlapanga, apuntando que la investigación es de índole teórica por lo cual se explicó al público sobre el

vacío de conocimiento que existe con respecto a la contribución del turismo de naturaleza hacia la salud mental; lo cual permitió que desde el comité evaluador de trabajos de grado, se sugiriera una serie de teorías alternativas para lograr el fin del objetivo específico tres de esta investigación.

Derivado de lo anterior, se consideró trabajar como teoría sustantiva, el Perfil de bienestar (WB – Pro) de Marsh (et al., 2019), desde el cual se realizó la búsqueda del artículo donde se plasmara el perfil completo que permitiera operacionalizar las categorías afines con la salud mental en relación con actividades del turismo de naturaleza. La teoría del perfil de bienestar (WB – Pro), cuenta con un total de 15 categorías y 48 ítems, de los cuales se ocuparon seis categorías con su respectivo ítem.

Para aplicar las dimensiones seleccionadas en el caso de estudio del Cuatlapanga, primero se definió realizar un guion de entrevista semiestructurada con base a la metodología de Díaz (et al., 2013), la cual permitió realizar una entrevista flexible de acuerdo a los fines propuestos a alcanzar; es decir, no se construyeron las preguntas de manera rigurosa con intención de evitar limitar las respuestas obtenidas, considerando que las preguntas fungieran como un primer acercamiento y permitieran la formulación y desarrollo de otras preguntas de interés durante el transcurso del recorrido, todo a manera de una charla espontánea que limitara el condicionamiento de las respuestas. Para la aplicación de las entrevistas, se definió el perfil del visitante acotado a tres grupos, el primer grupo se centró en hombres y mujeres menores de 20 años, el segundo grupo consideró hombres y mujeres de 20 a 39 años, y el último grupo incluyó a hombres y mujeres de 40 años en adelante. Una parte importante del perfil de los informantes fue considerar que los entrevistados no fueran montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo (Véase Anexo III).

CAPÍTULO II. ANTECEDENTES Y MARCO SITUACIONAL

Los antecedentes de investigación permiten conocer los vacíos del objeto de estudio en cuestión, de igual manera permiten conocer cuál ha sido el seguimiento teórico y los contextos en los que ha sido investigado un determinado tema; complementando con el marco situacional, que refiere el diagnóstico que ofrece una observación amplia, sobre los cambios constantes que se dan día con día, teniendo la intención de describir la situación actual de manera retrospectiva.

Se incluye además, la integración de la participación ciudadana para atender sus necesidades, siendo que la información descrita debe ser de forma sistemática y organizada; el presente apartado por consiguiente, está compuesto por el Marco de Referencia y el Marco Contextual, el cual se divide en tres dimensiones: ambiental, social y económica.

2. Antecedentes de investigación

El término de salud mental pareciera ser una palabra compuesta por dos conceptos, sin embargo es un concepto unitario; surge a partir de los años 40's como producto de la idea de calidad de vida, pues en dichos años se buscaba el bienestar de las personas a través de una agenda política, en la que se consideraba a la salud mental como una responsabilidad del Estado hacia sus habitantes; en 2004 la Organización Mundial de la Salud identifica una serie de análisis alejados de su definición de salud mental, dando como surgimiento el concepto de salud mental positiva (SMP) significando la ausencia de enfermedad o trastorno mental;

dicho concepto surge a partir de la evaluación de los conceptos de salud mental de Jahoda, Diener, Carol Ryff y Coral Keyes (Ovidio et al, 2016).

El concepto de salud mental que surgió a través de los modelos presentados por Jahoda y Diener, tenían su origen con tres tipos de enfoques: el primer enfoque es Biomédico en el cual se considera la salud mental como una enfermedad, es decir que esta se expresa por factores anatómicos, fisiológicos o de entidades externas que afectan las funciones orgánicas de nuestros cuerpos. El segundo enfoque es Comportamental, en el que se consideran los comportamientos inadecuados de las personas, estas conductas pueden ser referidas a las adicciones al alcohol o al consumo de tabaco, entre otras. Y el tercer enfoque es Socioeconómico, en el cual se considera que cualquier persona puede gozar de completa salud mental si sus necesidades sociales, como lazos bien establecidos con familia, amigos y el resto de la sociedad, al igual que sus necesidades económicas como tener un trabajo bien remunerado, están cubiertas (Restrepo y Jaramillo, 2012).

Sin embargo, Hidalgo y colaboradores (2021), hacen mención de que, en la salud mental abordada desde el enfoque social, se debe incorporar el vínculo que tiene la persona con su entorno y, más específico aún, con la naturaleza. Es decir, las relaciones sociales exitosas surgen a partir de que los individuos gocen de un contacto recurrente con su entorno natural, esto a su vez desencadena beneficios psicológicos en las personas, pues cuando los individuos se relacionan con la naturaleza mejoran los niveles de su estado de ánimo, contribuyendo directamente con la disminución de la depresión y provocando así lazos sociales más positivos y duraderos.

En relación con el bienestar psicológico generado por el vínculo entre las personas con la naturaleza, Ugarte (2021) realizó una investigación correlacional en la que estudió a

292,000 turistas que realizan senderismo de alta montaña, en el que a través de una corriente de pensamiento positivista formuló un cuestionario con preguntas de respuestas cerradas, para identificar si las actividades de senderismo que realizaron los turistas resultaban en una mejora en su estado de ánimo, con lo que concluyó que efectivamente existe una relación positiva entre el senderismo con la salud mental.

Desgraciadamente esta condición de mantenerse en contacto con la naturaleza, especialmente a través de actividades turísticas en espacios abiertos, se vio limitada en la pandemia generada por contagios entre humanos por SARS-CoV-2, mejor conocido como COVID-19; dicha pandemia mundial, que inició en el año 2020, forzó a cerrar fronteras y a evitar los lugares aglomerados, el turismo fue de los principales sectores que se vieron limitados ante dicha situación; en cuanto a los medios de traslado, tanto los tránsitos aéreos como terrestre tuvieron que ser detenidos ante la llegada de turistas de todo el mundo (Vega et al, 2020).

De igual manera, las reflexiones que se presentan en cuanto a la salud mental en relación con el turismo llegan a ser desfavorables, esto debido a que las diversas actividades y sectores turísticos fueron perjudicados con la llegada de la pandemia, lo que repercute en un alejamiento social que puede llegar a provocar devastaciones psicológicas de los turistas (Carlos, 2020).

Esto conlleva al interés de conocer los enfoques que desde el concepto de salud mental, se pueden presentar en relación con el turismo de naturaleza, específicamente con el turismo de montaña, a partir del marco de la pandemia provocada por COVID-19. Para ello se debe considerar que existen estudios previos a la pandemia del 2020, en los que se ha abordado la salud mental en relación con el turismo de montaña, tal es el caso de Tappe

(2001), quien identificó que la realización de actividades turísticas en medios montañosos provocan efectos psicológicos positivos en los turistas, aunque no se aborda claramente su relación en cuanto a la mejora de la salud mental desde una perspectiva social.

Haciendo una revisión teórica basada en ocho artículos científicos publicados en bases de datos como ScienceDirec, google académico y Scielo, se encontraron cuatro estudios realizados en el año 2020, uno en el 2021 y tres en el 2022, de los cuales tres fueron realizados por los mismos autores: Buckley y colaboradores; sus investigaciones han estado dirigidas hacia la salud mental en relación con el turismo desde una perspectiva positivista; haciendo hincapié en un paradigma sobre beneficios económicos que conlleva una atención oportuna a la salud mental; también sus investigaciones se han centrado en mujeres –amas de casa- ciudadanos y personas que ya han sido diagnosticadas con algún trastorno mental a partir de la pandemia.

Hernández (2020) realiza un estado del arte iniciando con cuarenta y seis investigaciones de las cuales termina usando veinticinco, haciendo su investigación tanto cualitativa como cuantitativa. Identifica -según su investigación teórica sobre el aumento de estrés- que toda la población en el mundo padeció un considerable aumento de estrés provocado por el confinamiento, la clasificación de su población se divide entre: ancianos, adultos, jóvenes y niños.

Rodríguez (2020) realizó una investigación con un paradigma medicinal, es decir su enfoque fue con mayor interés sobre las complicaciones de salud fisiológica, que padecieron las personas contagiadas por la SARS-CoV-2 y que posteriormente repercutía en su salud mental, además determinó que el contagio en una persona provocaba que los familiares

cercanos experimentaran alteraciones en su salud mental, es decir que no sólo observó que el contagiado padeció de salud mental sino también la gente más cercana que lo rodeaba.

Huarcaya (2020) hizo una investigación con un paradigma más relacionado con los problemas de la salud mental y la pandemia por COVID-19, sin embargo no hace mención alguna sobre el turismo. Se centra sólo en los problemas psiquiátricos que se generaron a partir de la pandemia, este estudio fue realizado en Perú y especialmente en trabajadores de la salud, así como en personas con algún diagnóstico previo sobre alguna enfermedad mental.

Jackson y colaboradores (2021) hacen una investigación acorde a actividades al aire libre, vinculadas completamente a espacios naturales, como bosques o caminos que estén cerca de algún río. Sus principales nociones de caso fueron adolescentes, para capturar la mayor población estudiantil que pasaba por confinamiento por la pandemia, además el estudio fue realizado desde la objetividad, sin embargo también usaron métodos cualitativos a través de entrevistas que permitieron conocer el estado de ánimo de los adolescentes. Éste estudio tampoco se enfocó hacia un ámbito turístico.

Un estudio parecido hecho en Cuba se centró en encontrar las relaciones de las caminatas con el mejoramiento del estado de ánimo, del mismo modo correlacionando el ambiente como parte importante sobre la conducta humana, en este estudio se observa que caminar por el bosque aumenta la cantidad de serotonina, provocando la disminución y/o prevención de la depresión; además se identifica que el exponerse al sol en un tiempo controlado beneficia a la retención de vitamina D, la cual ayuda a la absorción de calcio en los huesos (Dago et al., 2021).

Un estudio realizado en Letonia a través de un enfoque mixto, en el que se trabajó con personas de distintas edades, identificó patrones de conducta respecto a los sitios preferidos que los habitantes buscaban, para un desfogue respecto a su estrés provocado por el confinamiento por la pandemia, señala que el patrón más repetitivo fue el de asistir a un bosque. Las referencias de haber asistido a los bosques fueron, en parte, comentadas por las personas estudiadas, mientras que el resto fue a través de la localización por medio de un GPS. Jūrmalis y colaboradores (2022) concluyeron que las actividades para disminuir las tensiones como estrés y ansiedad, están directamente vinculadas con el contacto con los bosques.

El abordaje fue principalmente positivista pues encaminaron el estudio sobre la importancia de contar con áreas naturales como Parques Nacionales, incluso mostraron la cantidad en porcentaje de áreas naturales con las que cuenta Letonia, pero no encaminaron el estudio para un aprovechamiento turístico.

El concepto de salud mental, se ha definido desde la Organización Mundial de la Salud como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMSa, 2023). Sin embargo y para fines de esta investigación, se hace una búsqueda de diferentes definiciones, interpretaciones y abordajes del concepto para lograr caracterizar a la salud mental a partir del confinamiento por la pandemia de COVID-19, misma que se padeció en todo el mundo durante el año 2020 provocada por contagios del virus SARS-CoV-2 (Hernández, 2020).

Pero ¿cómo surge la preocupación de comprender cuáles son las poblaciones más afectadas que otras?, desde hace más de diez años se conoce que en América Latina, en países

como Colombia y Perú la salud mental ha sido abordada como un problema de salud pública (Rondón, 2006), pues la prevalencia de trastornos como la depresión y el estrés que son los más abundantes, han repercutido en los habitantes de estos países, haciendo mención que los más vulnerables a padecer alguna enfermedad mental son los jóvenes (Rondón, 2006; Posada, 2013), el problema inicia desde los 11 años de edad, lo cual preocupa particularmente en Perú, en donde además, las mujeres son las segundas más recurrentes en presentar problemas de salud mental a nivel mundial, tan sólo después de las mujeres de Etiopía (Rondón, 2006).

Lo que se ha observado como factor que desata problemas de salud mental en las mujeres, ha sido la violencia que padecen desde una perspectiva patriarcal o inclusive por racismo (Rondón, 2006), además el efecto más severo que resulta de esta violencia hacia las mujeres, así como en hombres es el suicidio (Etienne, 2018). Tan sólo en México se identificaron 8,000 suicidios durante el año 2020 (INEGI, 2021 en Medina y Berenzon, 2022).

Antes de la pandemia los suicidios y el trastorno de la depresión ya se presentaban como focos rojos en diferentes partes del mundo, en Colombia dos de cada cinco personas padecen un trastorno mental (Posada, 2013), en Perú, así como en otros países latinoamericanos como Chile o Ecuador, el aumento de suicidios también se han vinculado a la falta de atención psicológica integral oportuna (Rondón, 2006; Etienne, 2018). A la salud mental se le ha atendido como derivación de los efectos que ocurren en el sistema nervioso a través de emociones experimentadas sólo en el cerebro, sin embargo, parte de las características que definen a la salud mental también involucran los aspectos sociales, ambientales, políticos y económicos (Tobón, 2005).

Por ello es que existen poblaciones más vulnerables que otras de padecer trastornos o enfermedades mentales, no sólo se trata de una condición presente en adolescentes o en mujeres, ya que en el mismo sentido, el consumo excesivo y a temprana edad de alcohol es un indicio de padecimientos mentales, así como su presencia en personas que padecen de diabetes y que se convierten en vulnerables (Medina y Berenzon, 2022); es importante señalar que también el personal de salud que se mantuvo expuesta a pacientes contagiados, durante las oleadas de contagios de SARS-CoV-2 (Rodríguez et al., 2020) presentaron afectaciones en su salud mental.

En el contexto de la pandemia por COVID-19, se mantuvo la idea de que los grupos vulnerables descritos con anterioridad, seguirían siendo los más afectados en su salud mental, añadiendo que en la primera oleada de contagios, el miedo de no tener acceso a recursos económicos se convirtió en factor de riesgo para desencadenar diversos trastornos mentales en las personas durante y después del confinamiento (Nicolini y de la Fuente, 2022). Sin embargo también hubo presencia de personas que no creían en la existencia de una enfermedad de tal magnitud.

Con tantos contagios y a ritmos tan acelerados, tal es el caso de Costa Rica, en donde incluso un grupo de 30 personas se manifestó frente a la Casa Presidencial, argumentando no creer en la pandemia, en el sentido de que sí aceptaban que existía un virus, pero no con las características de una pandemia global que llevara a la pérdida de trabajo (Cambronero, 2022).

De acuerdo con lo anterior, es evidente que se pudiera creer sobre teorías conspirativas, así como pensar que globalmente se estaba pasando por una crisis económica que por lo tanto los gobiernos requerían de nuevas formas para controlar a sus habitantes,

por lo cual surgieron dos formas de pensar, los que están a favor de que sí existía tal pandemia, como los que no creían de su existencia, a esto se le llama “polarización de grupos”, también conocida como una “infodemia” (Cambronero, 2022; Nicolini y de la Fuente, 2022).

Las reacciones que las personas empezaron a mostrar durante las primeras oportunidades de tener una convivencia social, fueron a partir de actividades al aire libre para evitar los contagios. Entre las actividades que se realizaron para evitar depresión o estrés se encuentra el viajar a zonas predominantemente naturales (Ballester – Martínez et al., 2022). Como bien se ha dicho, las mujeres son la población más propensa a padecer enfermedades mentales, por lo que en Australia se estudió a un grupo de mujeres de distintas edades, que al realizar paseos entre los bosques, mostraban beneficios hacia su salud mental, pues el senderismo después de la pandemia lo optaron como un beneficio terapéutico (Buckley, 2020).

Esto conlleva a comprender que el turismo al aire libre, empezó a tener un auge y preferencia por personas de distintas edades después del confinamiento. Es por ello que en el contexto de la pandemia originada por la SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad de la COVID-19, la salud mental también se distinguió como una enfermedad neuropsiquiátrica (Rodríguez, 2020), a lo cual el turismo de salud, se distingue como medicalización de la sociedad, por la experiencia de vida que ofrece el viajar (Gómez, 2017). Por lo tanto el turismo de salud ofrece un bienestar físico, psicológico y espiritual, pues coincidiendo con lo anterior, es que el senderismo en montaña, funciona como un bienestar psicológico (Urgarte, 2021).

Después del confinamiento por la pandemia, el ecoturismo tuvo oportunidad de expandir sus terrenos, a pesar de las condiciones sanitarias que se propusieron, así como las modificaciones de estudio sobre el propio turismo (Levalle y Perotti, 2020), y si bien la salud mental se ha visto beneficiada con actividades en contacto directo con la naturaleza (Hidalgo, 2021), habría entonces primero que definir ¿cómo se está entendiendo a la salud mental después de la pandemia y en relación con el turismo de naturaleza?

Como se ha visto, antes de la pandemia, la salud mental abordada en el contexto de la salud pública, se definió como un concepto multidisciplinar, primero entendiéndolo desde la concepción biomédica, pasando por la concepción comportamental, llegando a la concepción socio-económica (Restrepo, 2012). Durante la pandemia de COVID-19, las patologías de depresión y ansiedad tuvieron un notable crecimiento en personas de todo el mundo, siendo patologías emocionales que evidentemente afectaron a la salud mental, en especial a personas económicamente más vulnerables (Nicolini y de la Fuente, 2022), ahora la salud mental se distingue como un padecimiento, a través de trastornos mentales, los cuales pueden disminuir a través de recorridos inmersos en la práctica del turismo de naturaleza (Buckley, 2022).

2.1. Marco de Referencia

Desde el ámbito institucional se encuentra la Organización Mundial del Turismo, un organismo internacional que tiene por objetivo promover el turismo en los 154 Estados miembros, así como siete territorios en los cuales se encuentran: Antillas Holandesas, Aruba, Comunidad Flamenca de Bélgica, Hong Kong, Macao, Madeira y Puerto Rico; también a los

más de 400 miembros afiliados que pertenecen al sector privado, entidades internacionales, instituciones de enseñanza, asociaciones y autoridades locales (OMT, 2023a).

Dicho organismo, ha implementado la recuperación del turismo a nivel mundial, después del confinamiento provocado por contagios de COVID-19; esto a través del Comité Mundial de Crisis de la OMT para el turismo, entre las estrategias implementadas para reimpulsar el turismo, se consideró su gestión de una forma más sustentable, inclusiva y resiliente, recomendando el turismo al aire libre y sugiriendo optar por el turismo de naturaleza (OMT, 2023b).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un organismo perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas, que busca gestiones políticas de intervención, promoción y prevención a nivel mundial de la salud; definiéndola como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades (OMS, 2023a).

Dicha organización, en el primer año de la pandemia por COVID-19, puso en alerta a todos los países miembros, recomendando poner especial atención a la salud mental de todos sus habitantes, pues de acuerdo a un informe científico que publicó previamente, se obtuvo que la prevalencia de ansiedad y depresión, aumentó 25% a nivel mundial (OPS, 2023).

Entre las últimas noticias de dicho organismo, aún se menciona la prevención de contagios por la COVID-19, a pesar de que el 5 de mayo del 2023 la OMS levantó la emergencia sanitaria mundial, sin embargo se menciona que el virus no ha dejado de ser una amenaza para la salud mundial, por lo cual se sigue recomendando la interacción social en

espacios abiertos, para evitar los contagios al tiempo de evitar recaer en estrés o depresión (OMS, 2023b).

En México, a través de la Secretaría de Turismo se tiene una ley que tiene por objeto programar la actividad turística, elevar el nivel de vida de los habitantes en las entidades federativas y municipios con afluencia turística, establecer niveles de coordinación y determinar los mecanismos necesarios para la creación, conservación, mejoramiento, protección, promoción y aprovechamiento de los recursos y atractivos turísticos nacionales, preservando el equilibrio ecológico y social de los lugares de que se trate (SECTUR, 2023a).

Dicha Secretaría, en el año 2020 se ajustó a las normas emitidas por la Secretaría de Salud, así como de la Organización Mundial de la Salud, las cuales a través de un comunicado por el Diario Oficial de la Federación, se le indicó detener por completo las actividades turísticas en el país a partir del 23 de marzo del 2020 (SEGOB, 2023a).

Independientemente al confinamiento por la pandemia de COVID-19, México ya contaba con una Ley General de Salud, sin embargo en mayo del año 2022, se agregaron a la ley nuevas disposiciones en función de la salud mental, para promover la prevención de adicciones a edades tempranas, así como el derecho a la atención integral psicológica en todo el país, esto manifestado en algunos artículos de la ley como el 72° y 73° (SEGOB, 2023b), esto también respaldado en el artículo 4° de la Constitución, mismo que regula la atención a personas con problemas de trastornos mentales; en el estado de Tlaxcala se ha buscado obtener una ley para la salud mental, pues se estima que en el estado hay aproximadamente 60,000 personas con algún trastorno mental, 60% correspondiente a mujeres y 40% a hombres (Loaiza, 2021, p.3).

La Secretaría de Turismo retomó actividades en el 2021, siendo que los destinos turísticos con espacios al aire libre fueron los más habilitados, alcanzando la llegada de más de 19 millones de turistas a México (SECTUR, 2023b). De hecho, el impulso de promoción sobre ecoturismo en el país no es reciente, remitiéndose hasta el año 2007, cuando catorce instituciones participaron en la firma de Convenio de Colaboración Interinstitucional para el Desarrollo del Turismo de Naturaleza, entre las secretarías participantes están la Secretaría de Turismo y la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT, 2023).

En el estado de Tlaxcala, la Secretaría de Turismo del Estado, y la Comisión Estatal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios, colaboraron para capacitar a prestadores de servicio turísticos en el año 2020 a pesar de las indicaciones de la Secretaría de Salud (Coracyt Noticias, 2023) pues la entidad federativa presentaba casos de contagios. Para el mes de abril de 2023 se presentaron 16 casos positivos confirmados (SESA, 2023). A pesar de ello, algunos espacios naturales estatales fueron habilitados para actividades turísticas, como lo es el caso del Cerro del Cuatlapanga, que si bien ya contaba con algunos indicios de proyectos turísticos, durante el año 2021 se consideró como un lugar óptimo para la práctica ecoturística.

Además, en noviembre del año 2023 en el estado de Tlaxcala, se habilitó la primera clínica para atender trastornos mentales y emocionales; la cual fue nombrada Clínica de las Emociones y fue gestionada en el Gobierno actual a través del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF), misma que fue creada en respuesta por la crisis emocional y mental que la gente padeció por el confinamiento de la pandemia por COVID-19, así como la prevención de adicciones y enfermedades como depresión, estrés y ansiedad, como lo mencionó la mandataria estatal (Muñetón, 2023).

2.1.2 Marco contextual

2.1.2.1 Dimensión ambiental

La unidad de análisis de esta investigación es el turismo de naturaleza y su contribución en la salud mental post pandemia, tomando como estudio de caso al cerro del Cuatlapanga, que en náhuatl significa cabeza partida; también es llamado como el Cerro del Rostro por la silueta que se forma visto a la distancia. El cerro del Cuatlapanga es de origen volcánico, con una altitud de 2,900 msnm, predominando el tipo de suelo regosol, el ecosistema predominante es de pino-encino lo cual ofrece bosques de alta montaña (Google, 2023).

Por el tipo de ecosistema que hay en el cerro, los árboles más vistos son el ocote chino (*Pinus leiophylla*), pino blanco (*Pinus strobus*), encino quiebra hacha (*Quercus rugosa*), encino laurelillo (*Quercus acutifolia*), madroño (*Arbutus xalapensis*), también es común encontrar abundancia de helechos (Familia *Polypodiaceae*), helecho mil alas (*Polypodium calirhiza*), helecho dorado (*Myriopteris aurea*), así como otras plantas como el mirasol (*Cosmos bipinnatus*), garañona (*Castilleja tenuiflora*), aceitilla blanca (*Bidens alba*); además no podría faltar el paxtle (*Tillandsia usneoides*), presentándose en mayor concentración del lado geográfico del municipio de Teacalco (Naturalista, 2023).

Entre la fauna más común de ver entre los senderos marcados en el cerro, sobresalen los zancudos gigantes (Familia *Tipulidae*), mariposa cometa (*Papilio polyxenes ssp. asterius*), chinche de borde amarillo (*Padaeus trivittatus*), vencejo pecho blanco (*Aeronautes saxatalis*), mariposa pasionaria mexicana (*Dione moneta ssp. poeyii*), sátira de pino (*Paramacera xicaque*), lagartija espinosa de collar (*Sceloporus torquatus*), murciélago canoso de cola peluda (*Lasiurus cinereus*), rascador viejita (*Melozona fusca*), zafiro orejas

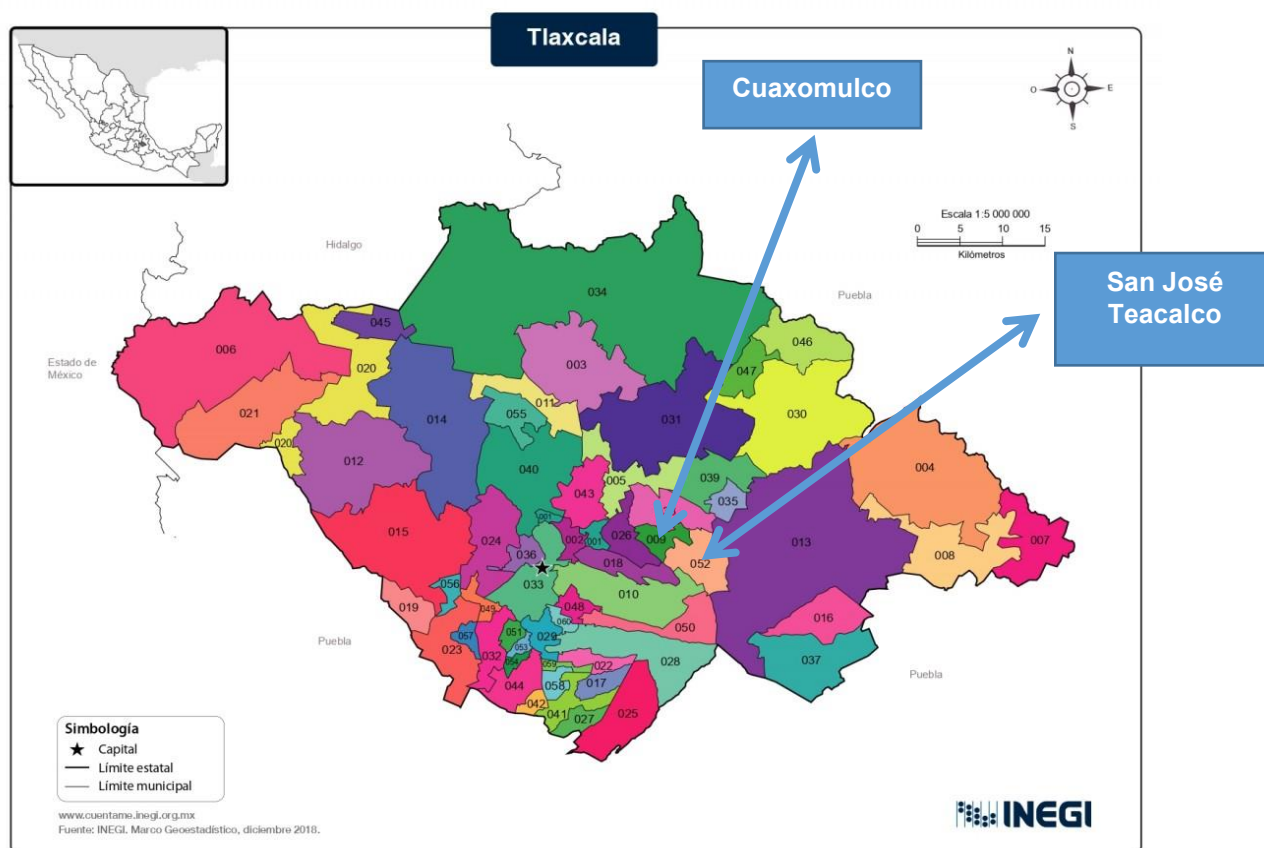
blancas (*Basilinna leucotis*), chara de collar (*Aphelocoma woodhouseii*), entre muchos más (Naturalista, 2023).

El cerro del Cuatlapanga se ubica entre los municipios de Cuaxomulco y San José Teacalco, ubicados en el altiplano central del país, entre los paralelos 19° 17' y 19° 21' de latitud norte; los meridianos 98° 00' y 98°05' de longitud oeste; con una altitud entre 2,400 y 3,100 msnm, mismos que colindan al norte con los municipios de Huamantla y Tzompantepec, al sur con los municipios de Contla de Juan Cuamatzi, San Francisco Tetlanohcan y Chiautempan, al poniente con el municipio de Santa Cruz Tlaxcala (figura 1); en su fisiografía se ubica dentro del eje neovolcánico, su rango de temperatura es de 14 – 16 °C, su rango de precipitación es de 800 – 100 mm (INEGI, 2023a).

El clima en estos municipios es templado subhúmedo con lluvias en verano, así como semifrío subhúmedo, en su edafología sus suelos dominantes son luvisol, durisol, leptosol y regosol; su hidrografía pertenece a la región hidrológica del Balsas, a la cuenca del río Atoyac y a la subcuenca del río Zahuapan, en el uso del suelo más del 50% es destinado a la agricultura, más del 30% a zonas urbanas y más del 15% es bosque, en los usos potenciales de tierra agrícola están la agricultura mecanizada continua, la agricultura con tracción animal continua, la agricultura con tracción animal estacional y la agricultura manual estacional; además de los usos pecuario se destacan el establecimiento de praderas cultivadas con tracción animal, así como el aprovechamiento de vegetación natural diferente del pastizal (IINEGI, 2023a).

Ilustración 1

Mapa estatal con municipios de Tlaxcala.



Nota: Mapa estatal de Tlaxcala obtenido de INEGI.

2.1.2.2 Dimensión social – económica

En los municipios donde se ubica el cerro del Cuatlapanga, la sociedad cuenta con rasgos culturales que a pesar de la cercanía entre los lugares, son diferentes; por ejemplo en San José Teacalco se elaboran artesanías de alfarería, mientras que en Cuaxomulco no hay una información concreta sobre tipo de artesanías que se elaboren; entre su gastronomía más

representativa para ambos lugares es el mole negro, arroz, diversos platillos preparados con hongos, tamales y tortillas de maíz (INEGI, 2023a).

De acuerdo al censo poblacional 2020 por parte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Cuaxomulco tiene un total de 5,928 habitantes (INEGI, 2023c), de los cuales 54 habitantes expresaron hablar una lengua indígena, 26 personas hablan náhuatl, 21 totonaco, dos hablan maya, dos hablan mixteco, dos hablan mazateco y uno habla zapoteco (Gobierno de México, 2023a). Mientras que San José Teacalco tiene 6,436 habitantes, de los cuales sólo 18 personas mencionaron hablar náhuatl, una persona habla otomí, una persona habla zapoteco, una persona habla totonaco y una persona habla huasteco (Gobierno de México, 2023b). Además Teacalco cuenta con un carnaval que se festeja antes de semana santa que dura tres días, al igual que la feria del maíz (Baños, 2023). Mientras que en Cuaxomulco el carnaval se celebra solo un día antes del miércoles de ceniza (cuaxomulcotlax, 2023).

De acuerdo a datos de Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, se conocen los datos estatales de ocupación laboral, indicando que del total de habitantes de Tlaxcala, tan solo el 41.3% de mujeres tienen empleo, mientras que el total de hombres empleados alcanza un 58.7%; esto hace suponer que en Cuaxomulco y San José Teacalco las ocupaciones laborales más comunes se encuentran en la construcción, trabajadores de apoyo a actividades agrícolas, trabajadores domésticos y trabajadores en la elaboración de tortilla (Gobierno de México, 2023a).

El nivel educativo más sobresaliente en los municipios es la secundaria, con más del 30%, mientras que el nivel educativo más bajo son los estudios técnicos con poco más del 1%; además de que existe alrededor del 7% de analfabetismo en los municipios, además entre

los servicios públicos existen dos unidades médicas urbanas y dos unidades médicas rurales, en los cuales, la mayor parte de la población se atiende (Gobierno de México, 2023ab).

2.1.2.3 Contexto del turismo en el cerro del Cuatlapanga

Las prácticas turísticas en el cerro del Cuatlapanga, se han observado desde años anteriores de la pandemia por COVID-19; entre las actividades turísticas más frecuentes son el senderismo, el rapel, bicicleta y motocicleta de montaña, así como campamentos.

Durante el periodo Colonial y desde una perspectiva en la que se humanizan a los cerros, en el caso del Cuatlapanga “desaparece” su nombre y rostro de deidad indígena, para luego llamarlo Lorenzo Cuatlapanga; a esto se le adjudica la característica masculina como cerro más que como montaña. Una leyenda cuenta que es esposo de La Malinche –volcán a quien se le adjudican características femeninas- con quien tuvo dos hijas, una llamada Isabel y la otra llamada Inés; por ello es que al cerro del Cuatlapanga se le ha considerado como un lugar místico, en donde los pobladores realizan ofrendas para pedir por agua (lluvia) y abundantes cosechas (Juárez, 2012) principalmente.

En el año 2021, el municipio de Cuaxomulco instaló dinosaurios a escala hechos de fibra de vidrio, como un atractivo turístico; a través de la observación empírica se identificó un considerable aumento de llegada de turistas para disfrutar de dicho proyecto, así como de turistas con preferencia a escalar el cerro. A través de pláticas con los turistas se obtuvo que una de las razones por las cuales se visitaba el lugar, fue por la restricción que los parques naturales tenían por el confinamiento de la COVID-19, tal es el caso del Parque Nacional La

Malinche, que a pesar de estar muy cerca del Cuatlapanga, no contaba con un número similar de visitantes con intención de practicar turismo de naturaleza.

De acuerdo a las características de alta montaña (montipedia, 2023) con las que cuenta el cerro del Cuatlapanga, es posible considerar que los turistas al no contar con la posibilidad de visitar La Malinche, prefirieron conocer sitios que estuvieran cerca del parque nacional y que fueran pocos conocidos –ya que estos sitios no presentaban la restricción de acceso- para tener la oportunidad de realizar actividades recurrentes como el senderismo, alpinismo y observación de especies animales y vegetales, entre otros.

En el mismo año del 2021, 12 mujeres pertenecientes a un grupo nombrado “rincón de árboles”, propusieron al ayuntamiento de Coaxomulco una ruta turística para volver a activar el atractivo de los dinosaurios en el cerro, a través de la instalación permanente de un mercado alternativo, pues desde el año 2019 estas mujeres han aprendido la elaboración de diferentes productos con hortalizas que ellas mismas producen, libres de cualquier agroquímico; sin embargo no tuvieron respuesta por parte de las autoridades electas (Zempoalteca, 2023).

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

El marco teórico es la columna vertebral de una investigación científica, pues de él se abstrae el conocimiento previo que se ha construido en relación con el problema de investigación afín, además, permite reconocer y sustentar los vacíos de conocimiento que no se han abordado en torno al turismo de naturaleza y la contribución que genera en la salud mental de los turistas. Cabe recordar que en el presente estudio, al turismo de naturaleza se le percibe como una práctica relacionada con la salud física y mental, mientras que la salud mental, es observada principalmente, aunque no de forma limitada, en un contexto post pandemia, es decir, después del confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19 y la comunicación que al interior de la sociedad actual, se ha construido en torno a la salud mental.

Por lo tanto, la presente investigación se encuentra anclada a una teoría general que le permite adquirir una visión casi completa de las unidades de estudio/análisis. Para lograr el resultado esperado y en correspondencia a un estudio regional, dentro de esta investigación se observa un estudio de caso puntual, tomando como punto de observación al cerro del Cuatlapanga, en el estado de Tlaxcala, en un intento por observar a un nivel práctico, la contribución del turismo de naturaleza en la salud mental, a partir de una teoría sustantiva, que contribuya, de manera operativa, a comprender la forma más práctica del estudio en cuestión.

3.1. Teoría de Sistemas Funcionales de Niklas Luhmann.

La ciencia es una construcción del conocimiento y no un conocimiento hegemónico; por lo tanto, no todo el conocimiento se construye de la misma manera, no siempre será por causa – efecto, ni por acción participativa, ni por interpretación individual. Para que se construya el conocimiento es necesario identificar los rasgos, las estructuras, los fines, los contextos; en suma, es necesario conocer los paradigmas por los cuales ha sido abordado el conocimiento. Esta investigación resalta el alcance del conocimiento científico a partir del constructivismo de Berger y Luckmann (1995), el cual plantea que la realidad es una construcción social que tiene dos abordajes, uno personal, mismo que es más subjetivo pues se crea a partir de las experiencias de cada individuo; mientras que el otro se centra en una realidad social, como una co-creación entre lo que piensan los individuos del entorno y un mismo sujeto.

Un ejemplo de la construcción social de la realidad es la tipología del turismo, ¿a quién se le ocurrió dejar fuera al turismo de sol y playa dentro de la tipología de turismo de naturaleza?, ¿acaso la playa no representa un elemento natural? o ¿por qué debe clasificarse como otra tipología fuera de su esencia primaria? La clasificación del turismo de sol y playa como parte de un tipo de turismo tradicional y/o masificado, responde a una construcción social a partir de diferentes vertientes y visiones, desde considerar al turismo plenamente como una actividad económica (las playas atraen a personas con gran poder adquisitivo), hasta el tipo de actividades que se realizan, las características del perfil del turista que se atrae, puesto que quien gusta de ir a la playa, de manera indirecta, gusta de usar traje de baño; así como la gestión empresarial que conlleva el turismo de sol y playa. La comunicación

misma entonces, y todo lo que se comunica, es parte fundamental de una realidad construida: se consideraría imposible ver a un turista en playas mexicanas con chamarra, pantalón táctico, guantes y bufanda. Sin necesidad de emitir una sola palabra, con ver vestido así a un turista, en el caso de México y países cercanos al ecuador terrestre, es evidente que está comunicando la preferencia por visitar una montaña y no una playa.

En esta investigación, que tiene por observación al turismo de naturaleza y su contribución en la salud mental post pandemia, se toma como base la teoría de Sistemas Funcionales del sociólogo alemán Niklas Luhmann, siendo que en su obra manifiesta cómo se compone la sociedad moderna, primero haciendo mención que la sociedad existe a través de la comunicación y que a su interior convergen diez sistemas funcionales: ciencia, educación, medicina, política, derecho, religión, economía, familia, mass media y arte. Tomar como base a la teoría de los sistemas funcionales parte de considerar que, a través del tiempo, la salud ha tenido diferentes connotaciones en su entendimiento, al igual que el turismo, siendo este último considerado como un equivalente funcional, categoría que también es sustraída de esta teoría.

Para una mejor comprensión de la teoría de Luhmann y el aporte que realiza a este estudio, se debe considerar que no es utilizada la teoría de forma íntegra, sino que, siguiendo su misma línea de construcción, se han considerado únicamente algunas categorías de análisis que servirán para guiar el presente estudio; el primero y por lo tanto que resulta necesario enunciar, como punto inicial, es el del sistema clausurado, rescatando que para que exista una clausura entre los sistemas, se debe contar con dos características principales:

1.- Los sistemas son autopoieticos, o sea que se crean así mismos y que se distinguen de su entorno a través de la comunicación. Desde la biología, como lo han estudiado

Maturana y Valera, se sabe que la creación de los organismos biológicos son el resultado de hace millones de años, tiempo en el que una cantidad considerable de moléculas comenzaron a interactuar y a organizarse de forma espontánea en un espacio determinado, para lo cual, se crean dinámicas que constituyen límites, como las membranas de las células y la piel para el caso de organismos animales más grandes. Son estos mismos procesos dinámicos los que constituyen lo qué es parte y lo qué no es parte de un organismo, otorgándoles la forma de un sistema propio, a través de su auto-sostenimiento o clausura interna (Valera García, 1992 en Garavito y Villamil, 2017).

Por lo tanto, la autopoiesis es un concepto que sintetiza todo ese proceso histórico, para explicar que un sistema autopoietico, en efecto, produce sus propios componentes y procesos de diferenciación con el entorno para garantizar su unidad con identidad propia (Maturana y Varela, 1973 en Garavito y Villamil, 2017), aunque este concepto hace notar que la clausura de un sistema no cierra completamente su relación con el entorno, sino que solo la limita, por lo tanto la sociedad se puede entender desde una perspectiva sistémica a partir de cómo se crea un sistema social desde su entorno, no con límites físicos como en el caso de los organismos, sino límites de sentido y entendimiento, dados a partir de la comunicación, base central de la obra de Luhmann.

2.- Son autorreferenciales, es decir, es el propio sistema el que se observa y se conforma como tal a través del tiempo; dicho de otra manera, es la capacidad que tiene el sistema de ser considerado por él mismo como un diferente a su entorno (Luhmann, 1997 en Ocampo, 2015); un ejemplo de este concepto se aprecia tomando la propia investigación de Ocampo, quien trabajó con un comité de campesinos cafeteros en la que de manera textual menciona: “Cuando el comité realiza una reflexión sobre las características que identifican a

sus miembros, este está siendo autorreferente” (2015, p. 3). En este caso es el propio comité quien se autorrefiere de acuerdo a la distinción que hay con el entorno, pues éste sólo puede existir bajo las condiciones que le permiten referirse en sí mismo desde sus limitaciones y estructuras que se crean dentro del comité. Así, la sociedad moderna no se refiere como moderna a partir de otras sociedades, sino, en un sentido autorreferencial, lo hace a sí misma a partir de su distinción con otras sociedades anteriores.

Otro ejemplo de esto es el propio humano, que así mismo se hace referente de su entorno y de su existencia, lo que conlleva a su capacidad de reflexión (Sánchez, 2014), es decir, una persona difícilmente se llama por su nombre, pero sabe que es un humano porque es el concepto que socialmente se ha construido y cuando una persona habla sobre sus gustos, sobre lo que piensa, sobre sus planes, sobre su existencia en general, entonces éste se está autorrefiriendo; por lo tanto una persona no se puede autorreferir hablando de otra persona, en todo caso, podría hacer una distinción de otro sistema desde la perspectiva de que una persona por sí sola es un sistema, un sistema clausurado.

Luhmann también menciona que es la propia comunicación la que hace que se distingan los sistemas desde su entorno, ya sea en la sociedad en general o en otros ámbitos, como lo es el entorno natural o el de otros sistemas como los organismos o las máquinas; de igual manera y desde un contexto físico, no existen límites territoriales dentro de la distinción de los sistemas sociales, a excepción de los sistemas de la política y derecho, los cuales son diferenciables regionalmente (Hernández, 2007) pero solo a su interior, es decir, se autodiferencia una política mexicana de una extranjera. Este manifiesto sobre lo que es un sistema sirve en gran medida para llegar al fin de la observación de esta investigación, pues

la identificación del problema que se originó a partir del confinamiento por la pandemia de COVID-19 fue a través de la comunicación que de ella emanaba.

Se debe reconocer, además, que la comunicación no es solo la que se transmite emitiendo sonidos, sino también la que se manifiesta de manera visible y de manera indirecta, caso concreto, es que a partir del confinamiento que inicia en 2020, hubo una serie de modificaciones por las cuales los humanos buscaban los medios para sentirse mejor evitando el estrés que les provocaba la pandemia, cuando tuvieron la oportunidad de salir de sus casas e ir a lugares abiertos, fue a través de la observación empírica que se identificó que las personas buscaban su bienestar, no hubo la necesidad de que ninguna de las partes hablara, pues bastaba con lo que comunicaban a través de sus actitudes.

Se utiliza además esta teoría, dada la complejidad de comprensión que rodea al concepto de salud mental y el funcionamiento que se plantea para el turismo de naturaleza. La teoría de Sistemas de Niklas Luhmann, se puede incluir en el paradigma de la complejidad, al tiempo de contar con una fundamentación epistemológica centrada en el Constructivismo (Hernández, 2007); esta dos posturas fundamentan en gran medida el presente trabajo de investigación, siendo que la salud mental es abordada mediante su distinción a partir del sistema de medicina, mientras que para el caso del turismo de naturaleza, su análisis recae en su observación como un equivalente funcional con respecto a la terapia psicológica, a nivel comunicativo, más no práctico o procedimental.

La complejidad con la que se presenta la salud mental al interior de la sociedad moderna, da constancia de su dificultad de análisis y percepción sobre todo después del confinamiento por los contagios de la COVID-19, ya que la permanencia por mucho tiempo en casa y la sustitución de la gran mayoría de las actividades cotidianas, conllevó a que la

población mundial poco a poco se diera cuenta de la importancia no solo de la salud, sino del beneficio directo e indirecto que el turismo provoca en los individuos, también es en relación de la manera en que se percibe al propio turismo, pues si bien se ha considerado y utilizado como un gran aportador al sistema económico, éste también puede ser un equivalente funcional en otros aspectos sociales, como en los de la política, la medicina, la ciencia o el arte, por ejemplo.

Además de que la comunicación resulta inevitable para tratar cuestiones de salud tanto física como mental, y es aquí cuando las interacciones entre los diferentes sistemas sociales que define Luhmann hacen dicha función, es decir, ya no sólo es el sistema de la medicina el que interfiere en el estudio y tratamiento de la salud mental, sino es un entramado de sistemas los que participan para observar, tratar, comprender y comunicar a la salud; desde el sistema de la religión que marca las pautas de lo que es bueno y lo que es malo, hasta los sistemas de la política y el derecho que restringen a los individuos en cuanto a qué tipo de actos y conductas son permisibles, es decir, son estos sistemas los que clasifican y regulan los comportamientos sociales, que estos a su vez definen qué tan sana/no sana es cada persona con respecto a sus decisiones y proceder.

En los sistemas funcionales de Luhmann, se indica que existen códigos binarios que condicionan su operación, es decir, las formas más mínimas de operación, que permiten que cada uno de los sistemas al interior de la sociedad puedan existir, puesto que no se presentan en otros sistemas ya que de lo contrario, desaparecerían; por ejemplo, para el caso de la economía, su código mínimo de operación es el pago/no pago, esto es, todo lo que se refiere a la economía tiene que ver con la operación de pagar, mientras que el no pagar, se mantiene en el entorno del mismo sistema. Para el caso del sistema de la medicina, su operación básica

se da a partir del código enfermedad/salud, siendo su código contrario al resto de los sistemas funcionales, esto es, el valor “enfermedad” consiste en el lado positivo del sistema, mientras que la salud se mantiene en el entorno del mismo. El sistema de la medicina no podría concebirse si solo existieran personas sanas.

Este sistema existe dado que hay enfermos, no solo con enfermedades físicas, sino que además, también se ocupa por la parte mental; aunque se debe aclarar que para el caso de los problemas mentales, de manera general, sólo pueden ser identificados a través de la comunicación, a diferencia del resto de las enfermedades; mientras que el dolor físico es un síntoma de enfermedad, un padecimiento o trastorno mental sólo puede ser observado y tratado a través de la comunicación (Corsi et al., 1996). Aunado a esto, y respecto a la salud mental, su entendimiento comunicativo se ha pasado de generación en generación, es decir, mientras que en las sociedades arcaicas o tribales, comunicar sobre el padecimiento de algunas de estas enfermedades era impensable, porque socialmente tener una enfermedad mental no era concebido, bien visto o aceptado en sociedad, lo que conducía a que muchas personas con desequilibrios mentales, preferían no manifestar su enfermedad o incluso llegaban a ignorarla, con lo cual pasaba desapercibida. Hoy en día la consideración de padecer una enfermedad mental refleja una situación normalizada que debe ser comunicada, atendida y diagnosticada, en comparación con las enfermedades físicas que se distinguen – incluso- a simple vista.

De acuerdo a lo anterior, se opta por trabajar con el sistema de la medicina debido a que la sociedad moderna le adjudica a las instituciones de salud en su totalidad a atender todo tipo de enfermedades, pero sobre todo, a partir de medicalización y terapias físicas; sin embargo, el análisis del turismo como un equivalente funcional que contribuye de manera

paralela, no sustitutiva, al sistema de la medicina, puede fortalecer no solo a nivel teórico, sino en la práctica de la actividad del turismo en espacios naturales, siendo que una adecuada gestión del turismo puede permitir un complemento de la salud en el tratamiento de enfermedades y alteraciones mentales.

Entre los sistemas funcionales también existen vínculos de relación cercana, a partir del acoplamiento entre sus operaciones internas; por ejemplo, existen acoplamientos entre el sistema de la medicina con el sistema de la ciencia, que se vuelven visibles en forma de los medicamentos, aparatos de diagnóstico, etc., pero para comprender de mejor manera a qué se refiere un acoplamiento estructural, basta primero con recordar que los sistemas sociales son autopoieticos y autorreferenciales, o sea que son sistemas clausurados operativamente (mediante sus códigos) pero no se encuentran cerrados completamente, sino clausurados; es esta misma clausura lo que facilita que los sistemas puedan mantener comunicación con su entorno, es aquí cuando participa el acoplamiento estructural que refleja la relación de un sistema y su entorno (Corsi et al., 1996). En este caso el sistema no pierde su autonomía, sino más bien coopera con otro –o con otras características del entorno- pero sólo a través de ciertos momentos y desde la comunicación; en el caso del sistema de la medicina y el sistema de la ciencia convergen cuando la ciencia aporta a la medicina avances científicos y tecnológicos.

De manera sencilla, en el ejemplo de los sistemas antes mencionados, el acoplamiento se da cuando algún médico necesita saber cómo se encuentra un paciente que haya sufrido una caída en una montaña, el paciente llega al consultorio manifestando tener dolor cierta parte de su cuerpo después de la caída; a través de un análisis organoléptico se hace un chequeo general, aunque el mismo no siempre resulta suficiente para diagnosticar la gravedad

del origen del sufrimiento del paciente, a lo cual el médico acude a la toma de radiografías para acertar con precisión qué es lo que está sufriendo el paciente, es ahí cuando el sistema de la ciencia actúa como parte de un acoplamiento estructural con el sistema de la medicina, puesto que de no existir este tipo de avance científico/tecnológico, los médicos no podrían saber si algún hueso u órgano interno está dañado.

Dentro del sistema de la medicina, resulta óptimo hacer reflexiones en cuanto a cómo debería de ser o cómo debería de entenderse desde su entorno, porque si bien el sistema de la medicina busca atender a la enfermedad, para mantener la salud, no podría existir como sistema si solo se presentaran individuos sanos (ya que con esto, como se ha mencionado, en automático desaparecería al sistema de la medicina), además, comunicativamente, existen muchas enfermedades, al tiempo de que sólo existe una salud; también es un poco utópico el querer llegar a la salud por completo dado que todos los individuos padecemos de ciertas enfermedades (Sedano, 2023) de manera recurrente. Reflexiones como estas, reflejan parte de la complejidad que conlleva estudiar a la salud mental, pues ¿quién tiene el valor de reconocer plenamente su padecimiento de alguna enfermedad mental?, probablemente quien lee estas líneas padece de alguna enfermedad mental y ni siquiera lo sabe, o no lo acepta.

En los sistemas sociales de Luhmann, otra categoría a trabajar es la de la conciencia, localizada en el entorno de la sociedad, en el ser humano, pero que al mismo tiempo es posible establecer comunicación a través del lenguaje. Los sistemas de conciencia pueden percibir sensorialmente, mientras que los sistemas de comunicación sólo pueden afectarse a través de la conciencia (Hernández, 2007), para ello se necesitan de los medios de comunicación generalizados que son las estructuras muy particulares que hacen que se eleven las posibilidades de entendimiento a la comunicación (Corsi et al., 1996). Bajo este

entendimiento, el turismo de naturaleza, visto como un equivalente funcional, vuelve probable lo que estructuralmente se ha comunicado hasta ahora como improbable, es decir, no se ha considerado al turismo como una forma paralela de restablecer la salud mental, aun cuando el turismo en espacios naturales, desde siempre se ha vinculado con temas de salud.

Finalmente es necesario matizar de forma general el concepto de sentido, desde la propia teoría, siendo que desde los sistemas funcionales el sentido se comprende como la forma en que los sistemas sociales procesan y generan información para establecer una conexión significativa con su entorno (Corsi et al., 1996); es a partir de esta observación que se distinguirá la salud mental en un entorno en específico, pues la salud mental va más allá de lo que algunos autores han definido, pues a través de la revisión bibliográfica se ha identificado que tiene varias vertientes y contextos de acuerdo al tipo de sistema, enfoque u objeto de estudio. Para fines de la presente investigación, la salud mental se concibe desde su sentido como parte de un desajuste en los niveles idóneos de equilibrio mental, generado por condiciones rutinarias acrecentadas sobre todo por el confinamiento que la pandemia por COVID-19 generó en las personas.

De acuerdo al recorrido que se ha hecho de las categorías que se utilizan para esta investigación, se reconoce la parte de la teoría general de sistemas que conlleva a comprender y construir una nueva distinción de comunicación con respecto al turismo de naturaleza hacia la terapia psicológica, de igual manera, se da una nueva perspectiva de la salud mental para que su comunicación sea diferente después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

3.2. Teoría El Perfil de Bienestar (WB – Pro) de Herbert W. Marsh.

La teoría sustantiva es la que ayuda solo a cierta parte de la investigación científica, no es la que se centra en el fin o en el objetivo general sino es la complementación que ayuda a responder, comprender, explicar, analizar, identificar o cual sea la intención para la que se va a utilizar (Vivar et al., 2010).

En el nacimiento de una persona se procura dar buena calidad de vida, desde cubrir las necesidades fisiológicas como es la alimentación, la vestimenta, el agua, el dormir las horas suficientes como lo indicaba Maslow en su teoría de la Motivación (1943); hasta llegar a lo más subjetivo del sentir de un individuo, es decir, cómo responde una persona ante preguntas cotidianas: ¿cómo estás?, ¿qué tan bien te has sentido?, ¿cuál motivación tienes para iniciar el día de hoy?.

El bienestar no surge solamente de medir la cantidad de las cosas que puede obtener un individuo a lo largo de su vida, no sólo de los logros que obtiene a través de competir con otros individuos, sino que el bienestar también surge de experiencias que llenan de placer tanto físico como mental. Debido a estos planteamientos es que el bienestar se ha estudiado desde dos perspectivas, una es el bienestar hedónico y el otro es el bienestar eudaimónico.

La perspectiva hedónica hace mención, a grandes rasgos, de la manera más subjetiva de lo que se considera bienestar, es decir, el bienestar en una persona no solo se enclava en el placer físico, sino primordialmente mental, busca la felicidad a través de los deseos de sentir satisfacción con su vida, debe sentir y mostrar un considerable estado de ánimo positivo para considerar que dicha persona sí cuenta con un bienestar. Mientras que la perspectiva

eudaimónica no se encamina a sentir deseos por vivir experiencias inolvidables, sino a que las personas hagan de su vida cotidiana una lucha constante para ser más competitivo; incluso esta perspectiva considera que la promoción de la salud física es parte fundamental para lograr un bienestar eudaimónico (Ryan y Deci, 2001).

Por otro lado, el turismo más que una actividad económica también es una actividad que ayuda a conocer nuevos lugares a partir del viaje de ocio y que a través de esos viajes se experimente una sensación de bienestar para el visitante (Moreno-Freites et al., 2019); diferentes emociones se viven al viajar, el solo hecho de pensar y planear un viaje provoca que la persona empiece a sentir felicidad, espera con ansias el día que por fin partirá a ese lugar tan deseado, como dicen textualmente López y Maciel:

“La búsqueda de la felicidad es un valor perseguido hoy por la mayoría de personas. El turismo como resulta evidente, está totalmente permeado por esta idea, por esta búsqueda; la felicidad es algo que el turista quiere obtener en cada acto turístico como una suerte de reafirmación de la plenitud y se renueva en cada viaje”. (2019, p.3)

Sin embargo, más que tener éxito en la renovación de cada viaje, se puede hacer esa renovación a partir de las experiencias vividas en un solo destino; para ello es importante conocer cómo es que el turista experimenta sus emociones cuando se encuentra frente al reto de subir una montaña, sobre todo cuando se busca el análisis del turismo de naturaleza como un equivalente funcional a la terapia psicológica, que conduce al mejoramiento de la salud mental.

La elección de la Teoría del Bienestar de Herbert W, Marsh (et al., 2019) como teoría sustantiva, responde a la comprensión de situaciones específicas de la investigación científica, a un nivel menos abstracto en comparación con la teoría general, dicho de otra manera, la teoría sustantiva se enclava al estudio o suceso que cuenta con ciertas características particulares, conlleva a que sea un contexto más específico en comparación con el resto de la teoría con la que se aborda la investigación (Restrepo–Ochoa, 2013).

Marsh y colaboradores, proponen un perfil de bienestar (WB – Pro en sus siglas en inglés), en el cual se consideran 48 ítems a partir de 15 dimensiones, en las que todas las dimensiones van enlazadas a las perspectivas hedónica y eudaimónica. Además, este perfil ha sido trabajado y aceptado en la Universidad Católica Australiana; para fines de esta investigación se consideran las siguientes dimensiones con sus respectivos ítems:

Dimensión: Autonomía. Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

La autonomía va sesgada desde la mirada eudaimónica para integrarse como el motor de superación personal, es decir que la autonomía se considera como la apuesta competitiva personal para realizar las actividades que cada quien se rete, sin deseos de sentirse plenamente feliz, sino ver la autonomía como un proceso de vida que se encamine para obtener pruebas que no necesariamente recaigan en la superación, sino en el aprendizaje del día a día; esto encaminado en el turismo de naturaleza, hace referencia a las pruebas físicas y mentales que conllevan a subir una montaña, recorrer un sendero, escalar, practicar bicicleta y/o motocicleta de montaña, así sucesivamente todas las actividades de aventura que están relacionadas con el turismo de naturaleza.

Dimensión: Estabilidad emocional. Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

La constancia del ánimo en las relaciones sociales es importante, porque las personas pueden hacer vínculos significativos y duraderos, esto se ve reflejado en las amistades que duran muchos años y que ayudan a crecer personalmente, así como buscar la felicidad a través de estas conexiones. La estabilidad emocional tiene una perspectiva hedónica, en la que a través de los placeres se busca llegar al bienestar; desde el turismo de naturaleza, se puede identificar que muchos grupos sociales se organizan para hacer cumbre en distintas montañas, pues vivir este tipo de experiencias provocan gran satisfacción personal y grupal, lo cual conlleva a equilibrar las emociones de una persona a través de estas convivencias, ya que el estar en contacto con la naturaleza, motiva a las personas a continuar experimentando este tipo de emociones.

Dimensión: Empatía. Ítem: Siento las emociones de los demás.

Expresar las emociones personales hacia la familia o a los amigos, ayuda a comprender un poco sobre el sentir de cada uno, además ayuda a conocer qué es lo que desea compartir con el resto de la gente a fin de concretar amistades sólidas, o buena comunicación entre familiares; cuando el resto de las personas entiende y experimenta los sentimientos del otro se crea una especie de puente entre dos individuos, al grado de comprender no sólo su pensamiento sino también de sentir físicamente lo que la otra persona está viviendo (y comunicando). La empatía cumple con ambas perspectivas del bienestar, pues en relación

con el turismo de naturaleza, dos personas pueden comprender las emociones que genera hacer un ascenso a una montaña, pero también puede sentir ese desafío físico que conlleva proponerse una meta de tal magnitud.

Dimensión: Significado. Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Las diferentes maneras de tener motivaciones día a día pueden surgir a través de deseos personales, en los que se manifiestan las emociones más placenteras para cada ser humano, mientras que unos buscan el bienestar a partir de la obtención de bienes, otros buscan el bienestar a través de experiencias que dan máxima satisfacción, sintiendo el amor y la felicidad tan impactantes que se vuelven inexplicables, pues sólo quien lo vive puede entender el grado de plenitud al que se llega.

Las experiencias que se viven en el turismo de naturaleza se vinculan con todos estos sentí-pensares, pues solo quienes logran cubrir esas expectativas de vida son quienes entienden el porqué de su existencia, entienden quiénes son y a qué han venido a este plano terrenal. Motivando a otros para lograr subir una montaña, en compañía de seres queridos, o de nuevas amistades que recurren al turismo para lograr esas satisfacciones. Por lo tanto, el significado es tan subjetivo que solo puede entenderse a través de las experiencias vividas, que en este caso ofrece el subir una montaña.

Dimensión: Relaciones positivas. Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Los humanos buscan distintas maneras de sentirse queridos principalmente por la familia y amigos, tales maneras se pueden manifestar a través de la compañía, del carisma,

del buen trato, de un hogar estable emocionalmente, así como de amistades sanas que provoquen mantener la relación a través del tiempo; haciendo que las relaciones familiares y personales forjen convivencias fuera de lo cotidiano, como el visitar un nuevo lugar, realizar nuevas actividades como aprender a tocar un instrumento musical, viajar a sitios completamente distintos al lugar de origen.

Estas relaciones positivas también se crean dentro del montañismo, que a pesar de ser un deporte de alto rendimiento, inicia con la preparación física y mental de una sola persona, sin embargo al practicarlo en conjunto con más personas que tengan el mismo interés, así como también practicarlo con familiares y amigos hace más reconfortante el ascenso y descenso de una montaña. Las actividades que se realizan en el turismo de naturaleza, son ideales para crear y mantener este tipo de relaciones positivas, tanto con personas cercanas, como con nuevas amistades por conocer.

Dimensión: Conducta prosocial. Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera para ayudar.

La conducta prosocial, ayuda a mantener en equilibrio las relaciones sociales que se generan en entornos amigables, así como en situaciones que conllevan un cierto riesgo físico y emocional; todos los días las personas se exponen a riesgos y retos que en cierta medida pasan desapercibidos, sin embargo cuando una persona se propone realizar actividades fuera de lo cotidiano y que al mismo tiempo se pueda llegar a ver afectada su salud, debe de hacerlo consciente de que pueda salir mal.

Cuando una persona realiza actividades fuera de su rutina diaria, se da cuenta que existen más personas con el mismo interés, es decir que existen más personas que sienten el deseo de cambiar su vida monótona, las cuales eligen ir a sitios naturales como el sendero de un río, un bosque, una playa, una montaña y así sucesivamente.

En este momento es cuando los individuos empiezan a tener relaciones con mucha empatía, porque conocen a gente con los mismos intereses y retos, poco a poco se crean amistades extraordinarias y que conforme pasa el tiempo éstas se vuelven más significativas para la persona; cuando alguien del grupo se ve afectado al realizar una actividad al aire libre, sus amigos lo apoyan y eso hace que la persona auxiliada se sienta querida y apoyada, pero al mismo tiempo las personas que ayudan también se sienten bien por haber ayudado a quien lo necesitaba.

Eso es la conducta prosocial, en la que en ciertas situaciones, como por ejemplo el subir una montaña, se genera una empatía tan satisfactoria que ayuda a que todas las personas que participan se sientan plenas, sientan que su vida tiene un rumbo, un significado, un propósito, pues no es sólo la aventura y el deseo por llegar a lo más alto de la montaña, sino también de sentirse como un ser que ayuda a los demás.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Turismo de naturaleza.

Los humanos cuentan con la característica, por excelencia, de desplazarse no sólo en su medio cotidiano sino también, a lugares más lejanos, pero principalmente buscan dirigirse a lugares desconocidos. Donde encuentren un nuevo refugio, al menos de manera temporal; por ejemplo, hace miles de años cuando las personas eran nómadas, iban de lugar en lugar para satisfacer sus necesidades básicas, principalmente los alimentos.

Sin embargo, continuaban con el deseo de seguir avanzando y conocer lugares que parecieran un reto por desafiar, conforme conocían nuevos sitios empezaron a surgir ciertas necesidades de desplazar algunos objetos que encontraran en su camino, para ello comenzaron a crear herramientas que les ayudaran en sus viajes, como los mesopotámicos que desde el 3,200 a.C. se cree que fueron los primeros en inventar la rueda (Ventura, 2017), este fue un artefacto que ayudó a crear más herramientas que contribuyeron al desplazamiento no solo en Mesopotamia, sino en distintos puntos geográficos del globo.

Sucesivamente, personas de diferentes países alrededor del mundo, empezaron a trasladarse con más facilidad al contar con objetos de apoyo, como la brújula, que ayudó para los traslados marítimos (Renteria, 2025), desencadenando que el comercio cruzara los límites geográficos y políticos, aunque de igual y con otros medios, los humanos tuvieron más oportunidades de llegar a otro sitio a través del mar.

Entonces, por un lado las civilizaciones antiguas ya contaban con desplazamientos significantes, como en la antigua Grecia cuando decenas de hombres se trasladaban para presenciar los juegos olímpicos cada cuatro años, incluso se ha registrado que llegaban de otras partes fuera de Grecia (Cartwright, 2018), por otro lado, el uso de animales de carga, artefactos de desplazamiento como los barcos o la máquina de vapor, y muy recientemente el transporte aéreo, se convirtieron en los medios para que las sociedades tuvieran mayores oportunidades de desarrollo a partir de los viajes; la inmersión en los intercambios económicos además facilitaron el traslado de las personas.

La sociedad moderna cuenta con una diversidad tecnológica que permite la conectividad de lo más lejano del norte a lo más lejano del sur, así como de lo más lejano del occidente a lo más lejano del oriente, no solo de manera digital, sino a partir de los diversos transportes terrestres, marítimos y aéreos, los cuales facilitan los traslados de las personas; mismas que buscan experiencias que les satisfagan tanto físicas, como espirituales; por ejemplo, la búsqueda de conocer más allá de sus horizontes resulta de la inquietud, que por excelencia, muchas personas presentan a lo largo de su vida.

A pesar de que la transportación ha sido parte fundamental de viajar, de manera simple no puede ser considerada como parte única del turismo, incluso los viajes por las motivaciones antes mencionadas no se consideran dentro de la actividad turística, ya que el turismo como fenómeno se empezó a conceptualizar a partir de Thomas Cook y la realización del primer recorrido organizado, que incluyó no solo el traslado, sino también el hospedaje, los alimentos y bebidas, todo dentro de un mismo concepto de pago. Esto dio como resultado el surgimiento de un nuevo tipo de viaje, el relacionado a la práctica turística, de manera objetiva (Muñoz, 2018) y diferenciada. Se puntualiza que el turista no es aquel que se

desplaza de un lugar a otro por motivos de negocios o estudiantiles académicos, por citar dos ejemplos; un turista es aquella persona que se desplaza por motivos de ocio, en su tiempo libre y que además pernocta en un lugar distinto al de su procedencia.

Aun cuando en un primer momento el viaje turístico se destacó por ser impulsado por la aristocracia, pronto se adentró a motivaciones diversas en toda la sociedad, una de las principales tuvo lugar en el turismo de sanación. Haciendo un recuento de la aparición del turismo en la sociedad moderna, se observa que tanto gente adinerada como gente de escasos recursos económicos, optan por la práctica de un turismo en donde el destino tenga una significativa relación con el agua, a semejanza de los antiguos griegos y romanos (Morillo, 2011), quienes se desplazaban a las aguas termales con la creencia de que allí se curarían de todos los males que las guerras y enfermedades comunes les habían provocado.

El acceso al agua potable es relativamente novedoso, tan solo en México no se tiene un año registrado sobre la gestión integral del agua (Bravo, 2018), pero se calcula que a partir del año 1888, en Texcoco habría que construirse canales de desagües para que dichas aguas se utilizaran en la agricultura emergente de dichos tiempos; ante ello, la utilización del agua para uso doméstico o con otros fines no presenta un registro exacto, aunque la misma historia es la que va develando que a la par de la práctica turística, es que el líquido vital va tomando importancia en su uso para ejecutar con éxito a la industria del turismo.

Básicamente la demanda de la utilización del agua en el turismo es impactante, no sólo por la movilización de las personas de un sitio a otro que requieren del hospedaje, sino de los nativos de cada región, ya que recordando el inicio del turismo, éste se hace con la finalidad de impulsar al sistema económico, mismo que se vuelve exitoso con el paso del tiempo, es decir, el turismo tiene la capacidad de activar las economías en donde se mantienen

planeados los sitios a los que se les da un movimiento turístico (Contreras y Peñaloza, 2018), sin embargo, también provoca que incremente la población de los sitios de uso turístico, ya sea por turistas que deciden quedarse, o de personas que encuentran la oportunidad de crecimiento laboral en dichos lugares.

El aumento de la cantidad de personas que llegan a habitar los sitios turísticos, en algunas ocasiones, amenaza a la propia actividad turística, ya que se pierde un poco la intención de disfrute, es decir, la motivación de los turistas por viajar recae principalmente en encontrar el refugio ideal para olvidarse -momentáneamente- del estrés cotidiano, así como disfrutar del contacto con ambientes naturales, como las playas, que les permita por ejemplo, la utilización de trajes de baño, bronceados naturales, disfrutar de hermosas vistas y del descanso; pero al contar con un elevado número de personas en estos sitios, se altera la intención de éste y provoca que los turistas se desplacen hacia lugares menos aglomerados pero con la necesidad de los mismos, o incluso, mejores servicios y productos turísticos.

En un principio, el turismo de sol y playa parecía la mejor opción para practicar el turismo no solo como una actividad de ocio y descanso, sino, como punta de lanza para promocionar la sanación física, mental e incluso espiritual; tal es el caso de México, en dónde viajar hacia las playas cálidas, principalmente las playas caribeñas, resultaba intencional para encontrar todos los servicios y productos turísticos cada vez más especializados, hasta el punto de acelerar la apertura de una oferta turística que atendiera nichos específicos para diversificar el mercado, como el de los extranjeros, adultos mayores y clases más altas que el promedio local.

Como resultado, ya no solo las personas de la tercera edad buscaron sitios con climas cálidos que les mejorara sus condiciones de salud y ofreciera una relajación fuera de su lugar

de procedencia, sino que al incrementar las oportunidades del mercado, eran cada vez más las llegadas de jóvenes extranjeros a las playas caribeñas para vivir momentos de disfrute poco permitido en sus países, tales como el llamado spring breaker, en el que una cantidad considerable de jóvenes llegaban al caribe para recrearse a partir de las ya conocidas 3S, las cuales eran las siglas en inglés de: Sea, Sun y Sex y que en español se traduce como: mar, sol y sexo. La sobrecarga turística derivada de la poca regulación turística y alta demanda de visitantes, provocó con mayor razón el retiro y casi nulo interés de los turistas con otros tipos de perfil, quienes empezaron a optar por otro tipo de sitios turísticos, sobre todo de interior.

México, al ser un país mega diverso cuenta con diferentes tipos de ecosistemas que, analizándolo desde la objetividad y la productividad económica, se prestan para su explotación a favor del turismo regional; por ejemplo, para un turismo de sanación en el que se busca el servicio impecable y satisfactorio por parte de la hotelería, no solo abasteciendo de hospedaje, alimentos y bebidas, sino que se buscaba que dentro de los servicios también se oferte spa, o sitios naturales en los que se disfruten de aguas medicinales tan efectivas como el agua de los mares. Si bien el turismo se cataloga como una actividad económica, aquí es cuando empieza a verse como una práctica integral para el beneficio de la salud física, mental y espiritual para un perfil de turista determinado.

Pero ¿en qué momento y por qué surge el turismo como una manera de sanación? Retomando a los griegos, quienes iniciaron la práctica del termalismo, concepto que define a los termales (Jarrasé, 2002) como sesiones que van en relación con el agua, la limpieza y la salud pública y que cobra un mayor auge durante los siglos XVIII y XIX. Dicha práctica nace con un fundamento médico, es decir, se conocían los termales con dotadores de beneficios saludables para el cuerpo; por lo que fue tanta su aceptación a partir del

surgimiento del turismo moderno, que parte del recorrido del Grand Tour consistía en pasar por distintos termas no sólo como una atracción cultural, sino como un lugar para sanar física y espiritualmente, es por ello que el éxito del turismo en sus inicios es adjudicado a los termas y por ende, se interpreta aún hoy en día al termalismo como una práctica de sanación o de salud.

En la época del surgimiento del turismo, quienes accedían a los recorridos turísticos eran principalmente los aristócratas o la clase noble, ya que al tener una vida tranquila, no destinaban su tiempo para el trabajo aun cuando obtenían grandes cantidades de ingresos económicos derivados en su gran mayoría del impulso a la industria; además de ello, los recorridos turísticos solían realizarse durante el verano, siendo la época con mayor cantidad de calor para disfrutar el mar, razón por la que el turismo de sol y playa fue la punta de lanza del turismo. En la actualidad, cualquier persona que cuente con recursos económicos y tiempo libre, por ejemplo el de vacaciones, puede gozar del turismo, no solo en verano, sino en cualquier época del año, a partir de la diversificación de la oferta turística que ha ido creciendo a causa de las múltiples demandas sociales, tanto nacionales como extranjeras.

A través del tiempo, poco a poco se fue popularizando el viajar con un sentido diferente al de la sanación, se comenzó la búsqueda de otros tipos de experiencias, las cuales podían ser con intenciones religiosas, recreativas, culturales, deportivas o de cualquier otro tipo; así fue como el turismo se define por completo al entender que su práctica no solo recae en desplazarse de un lugar a otro, ya que de ser así cualquier persona que trabaje en un medio de transporte entonces se consideraría un turista; se hace hincapié de que el turista es quien sale de su área de desplazamiento cotidiano y pernocta en un lugar distinto del de su origen,

agregando que además dicha persona debe de regresar a su punto de partida una vez que se haya culminado el itinerario planeado para dicho viaje.

A pesar de que durante muchos años el turismo se diversificó logrando que fuera accesible para más personas en comparación con su origen, provocó que el turismo de masas, como el turismo de sol y playa se viera rebasado por el turismo alternativo; pues regresa el auge del ser humano de sentirse nuevamente en contacto con la naturaleza y rodeado de todas sus maravillas, pero a diferencia del turismo de sol y playa es que no se busca solo por el verano, ni solo en destinos cercanos al caribe o al ecuador, sino que este se extiende a territorios, incluso, cercanos a los del origen además se desglosan tres tipologías: 1.- turismo de aventura, 2.- turismo rural y 3.- ecoturismo.

1.- Turismo de aventura: Es el turismo que a grandes rasgos y como su nombre lo dice, combina la aventura extrema vivida en sitios naturales; son deportes en los que los turistas experimentan una gran adrenalina debido a las actividades que práctica (Beltrán y Bravo, 2008), pues se desafía la condición física y mental de cada persona mientras se disfruta del cobijo de la naturaleza, en esta tipología turística hay tres categorías: turismo de aventura en aire, agua y tierra; de los que se contemplan deportes como paracaidismo, kayak y escalada en roca y hielo respectivamente, éstos tan solo son algunos ejemplos de los múltiples deportes que se ofertan para esta tipología de turismo, además, depende de la ciudad o país (Rodríguez et al., 2024) pues el tipo de ecosistema de cada lugar influye en el tipo de deporte que se oferta para el turista, por ejemplo la aventura que se promocióne en Cuba, no será la misma que se promocióne en Finlandia y de igual manera pasa con el resto del mundo.

Retomando con lo que menciona Rodríguez y colaboradores (2024), es que este tipo de turismo también ayuda a crear estrategias para el desarrollo sostenible del sitio donde se lleve a cabo, esto abre la puerta a que el turismo de aventura no sólo sea visto como la oportunidad que tienen los turistas en desplazarse a un sitio completamente diferente al de su origen, sino que también colabora en un impacto positivo y plenamente local, esto conlleva a que los turistas busquen este turismo alternativo por el aporte ambiental y/o ecológico, pues el crecimiento en el interés por cuidar la naturaleza, de la emergente consciencia sobre el consumismo, de la credibilidad del cambio climático, y del proteger la riqueza natural de cada sitio, hace que el turismo de aventura sea visto como una multi-práctica, en el que la naturaleza vuelve a tomar un papel importante en la sociedad moderna.

Además, el retomar la recreación en la naturaleza nace más por necesidad que por gusto, pues se estima que más del 50% de la población mundial vive en ciudades (BancoMundial, 2023), por lo cual el estrés que genera en vivir en zonas urbanas, así como todo tipo de contaminación ya sea del aire, del agua, lumínica, auditiva, visual y demás, provoca que la gente busque alternativas al momento de decidir tomarse unas disfrutables vacaciones; a esto, se le agrega el deseo de experimentar aventuras que se queden en la memoria por muchos años.

Tal es el caso del salto con paracaídas, pues se estima que 2,5 millones de personas realizan el salto por año (SkydiveMéxico, 2017), por lo que millones de relatos sobre la experiencia se cuentan a través de reuniones con familia y amigos, en redes sociales digitales, en clubes sociales, lo que inspira y motiva a más personas hacerlo, ¿y cómo no va a ser motivante el salto con paracaídas? Que a pesar de ser un deporte extremo, las probabilidades de morir o tener un accidente son menores a 1%.

No sólo es la seguridad de hacer el salto, sino los paisajes que se disfrutan mientras se desciende, como es el caso de las zonas de paracaidismo en México, por ejemplo en Puebla se disfruta de la vista hacia los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, además, depende del clima para darle un valor agregado, como en verano, donde es casi 100% seguro que el salto se dará atravesando las nubes; por lo que el turista sabrá lo que se siente encontrarse entre ellas.

También, las personas que practican el salto en paracaídas relacionan tal práctica con una terapia mental, debido a que se desprenden tantas emociones durante el salto que se vuelve casi indescriptible la experiencia, pues solo aquella persona que lo ha vivido es capaz de entender la felicidad y el miedo al mismo tiempo (SkydiveDanielson, 2016); así como el aprendizaje de que los humanos tienen una asombrosa capacidad para poner a prueba la vida a través de la física. Al aterrizar y ver el cuerpo no solo intacto, sino reanimado, provoca que la persona incluso, tenga una nueva perspectiva sobre la muerte, pues tal vez los humanos no son tan vulnerables como se ha creído.

El deporte de kayak o también llamado canotaje, es un deporte extremo que se practica en aguas bravas o tranquilas (Todokayak, 2018), entendiendo que las aguas bravas se caracterizan por ser un cuerpo de agua como un río, en el que las pendientes naturales de este cauce son tan pronunciadas que cuando cambia el ángulo de caída genera inestabilidad por la turbulencia a causa del aire atrapado entre el agua, por lo cual si de adrenalina se trata, este es un deporte muy buscado por aquellos que quieren vivir la experiencia de competir con más personas que ponen a prueba su resistencia física, así como un desfogue de la vida citadina.

Al ser un deporte meramente acuático, los escenarios ideales pueden encontrarse en grandes ciudades, sin embargo, los cuerpos de agua que ofrecen los pueblos rurales o las ciudades muy pequeñas tienen mayor garantía de no estar tan contaminadas, de ofrecer un paisaje más pulcro, así como ser sitios donde se carece de aglomeraciones comunes en las ciudades grandes; la estadía en estos lugares se vuelven más cómoda y placentera, no sólo por el servicio de hotelería, también por la variedad de alimentos y bebidas, en las que incluso podría encontrarse la promoción de comida de cocinas tradicionales, sobre todo cuando se practica el deporte y no necesariamente cuando se compite.

El kayak, es considerado un deporte amigable con el ambiente, debido que para desplazarse se hace a partir de la fuerza física del o de los tripulantes, pues no cuenta con algún motor para moverse ya sea por combustibles fósiles o electricidad; el remar es la única manera de moverse a favor o contracorriente a lo que tampoco es una amenaza para la vida silvestre tanto del cuerpo de agua como de la rívera del mismo, pues el sonido que éste provoca no es significativo para los animales (Ecotourism, 2021). Ha crecido tanto su popularidad que incluso en Estados Unidos de América se estima que más de 16 millones de personas en el año 2019 practicaron kayak, lo que también lo hace atractivo para niños, jóvenes y adultos es que dicho deporte se puede practicar de manera individual, en pareja o en equipos.

Recordando que México es un país megadiverso, debido a su orografía cuenta con paisajes en los que se puede practicar muchos deportes de aventura, como lo es la escalada en roca; un deporte de mucha concentración mental y destreza física, deporte en que inclusive se requiere de cierto entrenamiento deportivo a comparación de los dos anteriores mencionados, pues se practica al aire libre, subiendo acantilados, barrancas, laterales de las

montañas y cerros (Rumbonaturaleza, 2023), por lo que es considerado también como un deporte extremo en el que se pone en riesgo la integridad física así como la propia vida, sin embargo, se ha popularizado debido a los paisajes naturales que se disfrutan en cada ascenso.

Los turistas que buscan este tipo de aventuras, son personas con un itinerario definido, medido y temporizado rigurosamente debido a que los escenarios naturales para practicarlo se encuentran lejanos o poco accesibles a las ciudades; por tanto, es que los servidores turísticos que ofertan y promocionan este tipo de turismo toman en cuenta cada detalle que busca el deportista, pues no solo se debe contar con los servicios básicos del turismo, sino también de los servicios médicos de urgencias para evitar o responder a tiempo ante una emergencia de salud; además, los guías de turistas deben estar muy bien entrenados para el acompañamiento y apoyo sobre los turistas que practican el deporte.

Las personas buscan este tipo de actividades debido al alto impacto que este deporte ofrece a la salud, tanto física como mental, además, es un deporte que dentro de sus reglas de práctica y ética, siempre se prioriza el cuidado de los acantilados, barrancas o paredes de montañas en lo que se desarrolla la actividad turística, por lo que los turistas se comprometen a la conservación del sitio, lo cual conlleva a una reciprocidad con la naturaleza por ofrecer estos sitios para la recreación de los humanos, pues para estar dentro de la categoría del turismo, los ascensos deben de realizar como tal en sitios naturales, y no en las paredes artificiales de escalada.

Ahora, en cuanto al turismo rural, este tiene un impacto más pronunciado sobre la cultura y el territorio que en la naturaleza por sí misma, pero para que éste logre existir, viene bien el ofertarlo desde un sitio natural (Ortiz y Villarreal, 2021); por ejemplo, en México en la Reserva de la Biósfera de Cuicatlán Tehuacán, ubicado en Zapotitlán Salinas,

perteneciente al estado de Puebla, se presenta un sitio con un gran valor ecológico. Tanta es su importancia que incluso pertenece a una categoría de protección de acuerdo a la Ley General de Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente; además, es un lugar donde perdura la producción de sal mediterránea con una técnica ancestral.

Por lo que el turista, al buscar las alternativas del turismo en el que le oferten experiencias completamente diferentes al turismo de masas, busca estos espacios y oportunidades para acceder a un turismo más vivencial, en el que se involucre a los territorios y su población sobre todo, no sólo como un espectador, sino como colaborador en la conservación de costumbres y tradiciones del lugar, ayudando a incrementar el desarrollo económico y social del sitio, sin olvidar el respeto hacia las leyes locales que se manejen así como a la identidad de la población, pues justamente es parte de optar por esta tipología turística ya que en el turismo de sol y playa, pocas veces se considera a los pobladores locales como al propio territorio.

Este tipo de turismo lleva a conocer prácticas ancestrales tan valiosas que provoca en el turista la satisfacción por colaborar en proyectos que conmemoran la existencia de pueblos originarios, además, estos pueblos son vistos y valorados desde otro paradigma, pues en los lugares donde están asentados dejan de verse como recursos que pueden ser explotados a beneficio de pocos, sino que se empiezan a ver incluso como lugares sagrados, lugares que inspiran respeto no solo por las majestuosas vistas panorámicas, ni solo por la riqueza biológica que albergan, sino por todo el contexto histórico, cultural, social —e incluso religioso— con la que cuenta cada sitio.

Por eso es que en los últimos 30 años en México (Chávez-Dagostino et al., 2019) se ha popularizado el turismo alternativo en comunidades rurales, pues para el turista ya no es

suficiente el destino de sol y playa, en el que no conoce sobre las costumbres y tradiciones del lugar, no se siente acogido por la población pues en la mayoría de las ocasiones la población local es desplazada para que grandes complejos hoteleros sean construidos, por lo que pierde la esencia del turismo rural, se transforma el paisaje y el beneficio económico se distribuye a empresarios extranjeros, quienes son los que normalmente hacen inversiones para esta modalidad turística.

Ahora, en cuanto al ecoturismo, es una tipología donde no sólo se valora la riqueza cultural y biológica, sino que también se cuida y se prioriza al sitio, inclusive, es una práctica turística con la posibilidad de hacer investigación científica (SECTUR, 2023b), pues los sitios naturales son explorados por turistas deseosos de conocer cosas que no necesariamente se encuentran en un libro, sino que planean conocerlo por sus propios ojos, así como volverse partícipes en actividades de conservación.

Además, la participación de la comunidad es igual de importante como en el turismo rural, de hecho, se vuelven guardianes de sus territorios y riquezas naturales, por lo que el manejo local de esta tipología turística se encuentra generalmente bajo el mando de los propios pobladores; por lo que los turistas se vuelven invitados de los anfitriones, son recibidos para que conozcan sus tradiciones y costumbres que están más relacionadas con el entorno natural, la intención de este turismo es ofrecer la experiencia emocional, a través del cuidado de la naturaleza, por lo que se vuelve alternativo porque no se emplea la práctica del consumismo como lo es en el turismo de sol y playa.

También, el ecoturismo en México es impulsado y monitoreado por dependencias como la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), debido a que los lugares preferidos para el ecoturismo se encuentran al interior de Áreas Naturales

Protegidas (ANP), humedales de importancia ecológica, biológica y social (Sitios Ramsar), así como Parques Nacionales que son cobijo de una gran variedad de flora y fauna; sin embargo, más que la descripción de cada tipología del turismo se debe de notar la esencia.

En el ecoturismo, a diferencia del turismo de aventura y al turismo rural, es la tranquilidad que se oferta al turista mediante sus prácticas. Pues en el caso del turismo de aventura, el perfil del turista al que se promociona es a los amantes del riesgo, en el caso del turismo rural, el perfil al que se promociona es a aquellas personas deseosas de salir de su zona de confort y dispuestos a dejar completamente de lado las comodidades de un hotel lujoso, mientras que el ecoturismo se dirige a un perfil de turista que busca la calidez y la tranquilidad que ofrece tanto la naturaleza como los servicios turísticos.

Caminar a un lado del río, mientras se escucha el paso del agua entre las rocas, al amanecer cuando las aves están despertando y se notan los rayos del sol atravesando las hojas de los árboles que guían el sendero, es una tranquilidad reconstructiva para toda aquella persona que busca alejarse de la ciudad, del ruido del tráfico y de todo aquello que conlleva vivir en la urbanización. Por lo que el ecoturismo, para algunos, equivale a una terapia de relajación y equilibrio mental.

Las y los turistas ven a esta tipología turística como una alternativa a asistir a una terapia psicológica, recordando que el impacto que tiene el salir a caminar en medio de la naturaleza es significativa en la medida de lo posible, pues enfermedades como la esquizofrenia o la psicosis no serían tratadas más que a través de los métodos psiquiátricos; mientras que para aquellas personas que padecen del trastorno afectivo estacional (OMS, 2023b), por ejemplo, una caminata inmersa en la naturaleza, puede colaborar con su tratamiento psicológico, además, se sabe que la depresión es un trastorno mental común pero

no se trata a tiempo por múltiples factores, en el que no saber pedir ayuda es una de las razones principales.

No saber comunicar las emociones limita los tratamientos psicológicos, por lo que algunas personas optan por ayudarse a sí mismos de la manera que logren sentirse bien; entonces, así como existe gente que para no expresar sus sentimientos de manera verbal lo hace a través del arte, algunas personas optan por cantar, otras pintan espectaculares paisajes para poder manifestar lo que están sintiendo, otras personas prefieren bailar, pero también existen las personas que prefieren salir a caminar entre el bosque, pues a diferencia de las actividades anteriores, en éste no se necesita de un mentor, profesor o entrenador que enseñe a la persona a disfrutar del bosque.

Hacer una caminata se vuelve más accesible tanto en costos económicos, como de disposición y de tiempo, basta con colocarse ropa y calzado adecuado, así como las prevenciones mínimas, como utilizar bloqueador solar y portar agua para hacer la actividad física en el bosque. No se requiere de gran organización como cuando se planea un viaje a otra ciudad o playa, en la que se debe considerar el gasto de transporte, alimentos, bebidas y hospedaje, por lo que realizar turismo de naturaleza es más cómodo a diferencia, incluso, de visitar un pueblo mágico, pues los pueblos mágicos han cobrado tanta popularidad que llegar a esos sitios se vuelve un caos no solo en la organización, sino también en el disfrute del lugar, pues actualmente la mayoría de los pueblos mágicos en un domingo están repletos de turistas.

Antes, era una buena opción el disfrute de un pueblo mágico, pues era equivalente a hacer turismo alternativo, ya que la mayoría de los pueblos enlistados pertenecen a comunidades con culturas específicas en entornos naturales, sin embargo, la cantidad de

turistas que llegan en un fin de semana con puente laboral, es tan grande que se vuelve complicado caminar y disfrutar de la arquitectura, de los servicios de comida, de las atracciones, o de lo que puede ofrecer el lugar; por lo que ir a caminar al bosque o a la montaña, resulta -desde esa perspectiva- más tranquilo que visitar un pueblo mágico. Ahora uno de los retos actuales recae en evitar que el turismo de naturaleza se popularice tanto o sea gestionado de manera incorrecta, que termine masificando su oferta.

4.2 Las practicas turísticas en el estudio de caso el Cuatlapanga.

Para fines de esta investigación, se consideró la entrevista semiestructurada (Díaz et al., 2013) como apoyo para la obtención de información con respecto a las prácticas turísticas en el caso de estudio de Cuatlapanga, con la que se obtuvo datos de dos grupos de los tres que se clasificaron para la búsqueda de información, misma que permitió analizar las respuestas tanto de manera hedónica como eudaimónica con respecto a la teoría del perfil de bienestar social (Marsh et al., 2019); también, se pudo hacer la observación de las prácticas turísticas y específicamente con la actividad del senderismo, en relación con la teoría de sistemas funcionales (Luhmann, 1998).

La aplicación de esta metodología fue en los meses de septiembre y octubre del año 2024 a un total de nueve participantes, sin embargo, en el grupo de 20 años o menores, solamente se consiguió a un visitante de 20 años con las características que se evaluaron para el perfil de turista, el resto de los ocho participantes se establecen en los otros dos grupos a considerar; además, se aplicaron dos entrevistas en línea, una en Google meet y una en Zoom, pues al tener el tiempo limitado de su ascenso/descenso prefirieron ser entrevistados en día

y horario que no empalmara con sus actividades laborales y/o familiares, además de ser provenientes de la ciudad de Puebla por lo que tenían que retirarse lo más pronto posible.

El resto de los entrevistados se realizaron mientras practicaban senderismo en el Cuatlapanga, con lo que el trabajo de campo se realizó durante los domingos de los meses anteriormente mencionados, además, se entrevistaron a un total de cinco mujeres originarias de diferentes municipios de Tlaxcala, cuatro con estudios universitarios y una con bachillerato, sus edades oscilan entre los 30 a los 54 años de edad, dos con hijos de las cuales una es casada y una es divorciada, mientras que las otras tres son solteras y sin hijos.

Se entrevistaron a cuatro hombres, dos de ellos originarios de la ciudad de Puebla y dos de diferentes municipios de Tlaxcala, sus edades oscilan entre los 20 a los 64 años de edad, dos con estudios universitarios, uno con carrera comercial y un estudiante universitario, de los cuales uno es casado con hijos, dos divorciados con hijos, y el último es soltero sin hijos. Esta información ayuda para la comprensión de las respuestas, para identificar si el sesgo tiende a ser hedónico o eudaimónico.

Recordando que el sesgo hedónico es la manera subjetiva en que un individuo logra su bienestar (Marsh et al., 2019), esto a través de las experiencias de vida como la convivencia con más personas o la emoción de ver un amanecer en la cima de alguna montaña, mientras que el sesgo eudaimónico es objetivo el bienestar, logrado a través de records, premios, diplomas, menciones o reconocimientos, que para las actividades de turismo de naturaleza encajan los trofeos, las medallas y todo lo relacionado a las competencias de índole deportiva.

A pesar de que existen ambas perspectivas, no se podría separar las dimensiones utilizadas del Perfil de Bienestar pues uno de los pilares de la teoría, es justamente comprender que los valores utilizados para lograr la felicidad pueden ser desde diferentes corrientes de pensamiento, en las que también incluyen las corrientes filosóficas y pensamientos contemporáneos.

Con la información recopilada, primero se transcribieron las respuestas más significativas de dicha investigación, además, se analizaron las respuestas a partir de las seis dimensiones utilizadas de la teoría del bienestar social, iniciando con autonomía. Misma que es la primera dimensión aplicada en el perfil, que además, tiene una inclinación eudaimónica debido al repaso que se ha identificado sobre el significado de dicha palabra.

Autonomía

La autonomía, es un concepto tan usado por diversas disciplinas que su definición dependerá del contexto en el que se observe, por ejemplo, la autonomía de un individuo parte de la idea de tener libertad en sus acciones y pensamientos (Álvarez, 2015), mismos que ayudan a definir los comportamientos y relaciones con otros humanos o sucesos que la persona en cuestión desee obtener. Esto conlleva a comprender que la autonomía define la personalidad de un humano (Fariñas, 2020), pues es donde se originan las decisiones, mismas que generan consecuencias por la que se responsabiliza en su totalidad al individuo.

En la actualidad, los discursos de la autonomía van encaminados hacia la emancipación femenina (Fariñas, 2020), que de acuerdo a lo observado, la mayor cantidad de las personas entrevistadas en esta investigación han sido mujeres, entendiendo que después del

confinamiento por la pandemia de COVID-19 las mujeres expresan más seguridad para la toma de sus decisiones, mismas que les han permitido conocerse en una nueva faceta de vida y que al mismo tiempo, les permitió rescatarse cuando el mundo parecía:

“Si yo no hubiera tomado la decisión de salir a caminar en el bosque, lo más probable es que yo estaría muerta”.

Pero a pesar de los discursos feministas contemporáneos, el efecto que causó el encierro por los contagios de la COVID-19, sobrepasó los grupos vulnerables a padecer enfermedades mentales, lo que conllevó a personas de todos los géneros, edades y ocupaciones, lograran tener autonomía para conseguir alivio físico y mental, entendiendo a la autonomía (Mazo, 2012) como el valor que le da rigén a las decisiones y confrontación a las consecuencias, parte de ello se observa en las manifestaciones de los entrevistados:

“Me daba temor estar encerrado, por lo que aproveché para salir. Me hacía concentrarme en el campo y todo lo que está alrededor”.

Considerando que se parte del contexto del confinamiento derivado de la pandemia por contagios de la COVID-19, es entendible comprender que existía mucho miedo e incertidumbre por parte de las personas, no tenían seguridad conforme a lo que estuviera pasando en aquellos días, se vivía con la probabilidad de simplemente salir y contraer COVID-19, por lo que muchas personas se mantenían encerradas en sus hogares y sólo salían para obtener alimentos y/o productos de la canasta básica.

Cuando se tuvo la oportunidad de salir lo hicieron a lugares donde no se comunicaba que hubiera un riesgo latente como lo era ir a lugares cerrados, por lo que la naturaleza fue

el escenario perfecto para empezar a desplazarse fuera de las casas y empezar a tener nuevamente esa libertad en la toma de decisiones que no ponían en riesgo su salud.

Estabilidad emocional

La segunda dimensión es la estabilidad emocional, en la que se ha analizado un sesgo hedónico predominante, no es para menos considerando que las personas incrementan o disminuyen las emociones a partir de la convivencia con otros, cada persona se conoce a sí misma a través de las relaciones humanas, que por excelencia, se hacen vínculos familiares, amorosos, laborales y amistosos.

La estabilidad emocional se observa a partir de comportamientos resolutivos (Santiago, 2001), que ayudan a mantener relaciones sanas con el sí mismo, así como con el resto de las personas, sin que interfieran de manera negativa lo que suceda con el resto del mundo. Además, se sabe a través de escalas de medición de estabilidad emocional (Cárdenas et al., 2022), que no importa el género ni la edad de la persona para mantener cierto equilibrio en sus emociones, pero que sí pueden verse afectadas por factores tanto internos –como lo son las emociones sin gestionar- como factores externos como –como algún problema ajeno a la cotidianidad del sujeto-.

Por lo tanto, si una persona no tuviera comunicación con otra poco sabría de sí mismo y poco entendería de mantener en equilibrio sus emociones, a lo que los humanos son seres sociales no solo para la sobrevivencia sino también como algo nato de cada sujeto, y esto conlleva a que los humanos sean emocionales según la ocasión y de lo que se comparta con

el resto, desde esa idea se identifica que los entrevistados tienden a ser hedónicos en esta dimensión:

“Ver nuevamente la fauna que decían que estaba extinta, conocer una nueva ruta, descubrir o inventar nuevas rutas, es lo que me daba ánimos”.

Día con día y a nivel mundial se comunica a través de los grandes medios de comunicación globales, las consecuencias del cambio climático, los bosques talados en decenas de reservas ecológicas, el consumismo infrenable y un sinnúmero de actividades depredadoras realizadas por los humanos, lo que da como resultado que algunas personas se sientan responsables de recuperar los ecosistemas, por lo que entrar en contacto con la naturaleza a partir de una caminata, no sólo se vuelve reconfortante para el cuerpo, sino también se crea una estabilidad emocional al encontrar a más personas con la misma finalidad; dicha convivencia en la naturaleza provoca cambios en las emociones, que aunque en algunas ocasiones no se expresan de manera oral, sí se expresan desde la actitud.

Además, para lograr el cambio en la salud física y mental después del confinamiento de la pandemia, se hizo a través de la comprensión de lo que cada persona vivenció durante el año 2020; algunas personas perdieron trabajos de ensueño, otros perdieron el goce de turistear como comúnmente lo hacían, otros perdieron a familiares y amigos, otros incluso perdieron las ganas de vivir; pero cuando tuvieron la oportunidad de salir a dispersarse, eligieron la naturaleza por ser sitios seguros para no contagiar COVID-19, pero también por lo que se vivenciaba en esos sitios, generando empatía incluso con personas sin conocer.

Empatía

-El yo-, como concepto estudiado desde la neurociencia social, se concibe como la capacidad de representar y compartir los estados afectivos de otra persona sin confundirlos con los propios, visto desde un enfoque empírico-neurobiológico, analiza procesos cerebrales y conductuales medibles para explicar cómo se genera la comprensión emocional del otro. Desde esta postura epistemológica experimental, se sostiene que la empatía incluye componentes afectivos, cognitivos y reguladores, lo que delimita el alcance: en el sentido de no solamente *sentir con* sino también reconocer, regular y responder adaptativamente al otro (Decety & Jackson, 2004; Singer & Lamm, 2009). La conclusión práctica es que la empatía aporta una base motivacional y procesal para la conexión interpersonal y, por ende, constituye un mecanismo central en cualquier perfil de bienestar que valore relaciones sanas y apoyo social; sin embargo, su aporte a la salud mental dependerá de la regulación, es decir, de evitar la sobrecarga empática y de su integración con procesos cognitivos.

En la literatura reciente, la empatía se aborda mayormente desde diversas epistemologías que integran a la neurociencia social, psicología experimental y estudios longitudinales: se buscan mecanismos neuronales por ejemplo las redes de resonancia, circuitos de saliencia y cognición social, y correlatos comportamentales mensurables para explicar cómo y cuándo las personas comparten o comprenden estados afectivos ajenos (Ferguson et al., 2024; Mello, 2024). Esta corriente privilegia la evidencia experimental, imágenes neurofuncionales y diseños pre registrados para delimitar procesos, por ejemplo los componentes afectivos contra los cognitivos de la empatía.

Dichas investigaciones, muestran que la empatía tiene componentes distinguibles y que estos componentes se activan según el contexto y la motivación (Mello, 2024); además, la evidencia neurocientífica moderna indica tanto mecanismos compartidos como especializaciones según tipo de emoción ya sea por dolor o por placer, y la edad ya sea en la adolescencia o la adultez. La empatía contribuye a la cercanía social y a conductas de apoyo, pero su efecto sobre el bienestar del agente depende de la regulación.

En el caso de las personas entrevistadas en el cerro el Cuatlapanga, una persona adulta mencionó algo interesante pues cuando tuvo la oportunidad de salir de su casa para evitar el estrés que le provocaba el confinamiento por la pandemia de la COVID-19, experimentó lo siguiente:

“Me identifiqué con otras personas adultas, que igual empezaron a hacer caminatas. Hasta he conocido nuevos lugares. Hasta mi marido me ha enseñado nuevas rutas”.

De acuerdo a la literatura estudiada, junto con la premisa de la Teoría del bienestar social de Marsh (2019), se puede deducir que la persona estaba experimentando la empatía por múltiples contextos, en primera por la capacidad de reconocer a otra persona como lo que se conoce como *tú igual*, es decir, con las misas virtudes a pesar de estar en la edad adulta, con oportunidades similares para poder salir en tiempos difíciles a nivel mundial, así como con el mismo poder de decisión para hacer caminatas en la naturaleza y encontrar la paz que genuinamente se busca.

En un perfil de bienestar, la empatía se incorpora como habilidad y proceso motivacional, pues aporta la base para relaciones significativas, lo que permite sintonizar con las necesidades de otros y facilita a tener una conducta positiva; sin embargo, en la práctica

clínica y preventiva debe acompañarse de entrenamiento en regulación emocional, es decir que debe haber presencia de un proceso psicológico, para que la empatía potencie la conexión sin provocar sobrecarga emocional o mal gestionada.

Significado

El significado, concepto que busca “el significado de la vida”, se explora desde la psicología positiva y la psicometría: se mide la presencia y la búsqueda de significado porque las investigaciones sostienen una postura pragmática-empírica que vincula experiencias subjetivas con indicadores de ajuste y bienestar. El trabajo que operacionaliza este constructo utiliza escalas validadas (por ejemplo, el Meaning in Life Questionnaire) y muestra que el alcance de una persona abarca tanto la percepción de coherencia y propósito como la motivación por encontrar sentido (Steger et al., 2006). Para un perfil de bienestar es afirmar que el significado aporta dirección, resiliencia y satisfacción a largo plazo; no es suficiente per se, pero potencia la profundidad y la sostenibilidad del bienestar.

La investigación contemporánea sobre «*meaning in life*» que al español se traduce como sentido de la vida o significado de la vida, opera desde una corriente psicométrica: se construyen y validan escalas como lo pueden ser la presencia de significado o la búsqueda de significado (He et al., 2023), se examinan asociaciones transversales y longitudinales en relación con la salud mental, y se sintetizan efectos mediante metaanálisis. Los estudios combinan aproximaciones cuantitativas a través de cuestionarios y análisis de mediación, así como con estudios cualitativos en intervenciones para comprender cómo el sentido protege a una persona frente al estrés.

El metaanálisis muestra que la presencia de significado se asocia de forma robusta e inversa con sintomatología internalizante, o sea la ansiedad y/o la depresión, y se relaciona positivamente con indicadores de ajuste y resiliencia (He et al., 2023; Glaw et al., 2017). La búsqueda de significado tiene efectos mixtos, pues puede estar asociada a malestar mientras la búsqueda es larga o frustrada, por lo que distinguir presencia o búsqueda es clave. En síntesis: el significado aparece como recurso psicológico protector y como factor que sostiene la salud mental a mediano-largo plazo.

En un perfil de bienestar, el significado funciona como dimensión motivacional y direccional: evaluar la presencia de sentido aporta información clínica sobre riesgo de depresión o de crisis existencial y sobre recursos para la recuperación. Intervenciones basadas en valores, terapia de aceptación y compromiso pueden ser integrados cuando el perfil muestra baja presencia de significado; además, las medidas de significado son útiles como variable de resultado en programas preventivos y de promoción de bienestar.

En términos de salud mental y el turismo de naturaleza, los participantes de las entrevistas aplicadas han mencionado diferentes cosas que se pueden orientar al concepto de significado, incluso, puede apuntarse a que la gran mayoría de respuestas recae en las definiciones de estos autores en relación a Marsh (et al., 2019), tal es el caso siguiente:

“En lo personal mejoró mi ubicación, en lo familiar mejoraron nuestras pláticas, conocí lo que vivían mis hijos en la escuela, de saber quiénes son sus amigos, de sus profesores. Me ha significado mucho el salir y ver la naturaleza, ver todo lo que es la perfección, las rocas, las plantas...”

En esta respuesta se da a notar la importancia de la familia que en este caso es la relación entre madre e hijos, lo cual, al salir a dar una caminata en la naturaleza le significó y reivindicó tanto en su vida personal, que logró mejorar la conexión que hay entre los lazos familiares, además, mejoró su estado de salud física por lo que el significado atraviesa las dos perspectivas que Marsh (et al., 2019) analiza en su perfil, es decir, el significado no solo son cuestiones subjetivas, sino también es la cuestión objetiva de cada persona.

Relaciones positivas

Las relaciones positivas con otros son un constructo central propuesto por modelos de bienestar que adoptan una perspectiva humanista y empírico-aplicada. La epistemología aquí combina teoría normativa sobre lo que contribuye al *florecimiento humano* con estudios empíricos que miden calidad relacional, apoyo y afecto positivo (Seligman, 2011; Ryff, 1989). El alcance incluye intimidad, cuidado recíproco, confianza y redes sociales instrumentales y emocionales; las conclusiones indican que relaciones positivas son predictoras robustas de salud mental, longevidad y satisfacción vital, y funcionan como vehículo para que otros recursos como el significado, las emociones positivas, o la conducta prosocial operen efectivamente en un perfil de bienestar.

La investigación sobre relaciones positivas dentro del campo del bienestar está predominada por la psicología positiva y la epidemiología social: se usan diseños longitudinales, encuestas poblacionales y revisiones sistemáticas para estimar efectos de la calidad relacional sobre salud mental y física (Gómez-López et al., 2019). Se integran enfoques descriptivos en cuanto a la calidad de las relaciones interpersonales, así como el

apoyo percibido por el individuo y causales, es decir, en la medición de efectos prospectivos y mediadores.

Revisiones recientes concluyen de manera consistente que la calidad de las relaciones como lo son la intimidad, el apoyo emocional, la ausencia de conflicto crónico, son los predictores más robustos de bienestar mental, funcionamiento adaptativo y hasta de longevidad; además, las relaciones positivas actúan como amortiguadores frente al estrés (Armstrong-Carter, 2024) y como vehículo para la recuperación psicológica. La evidencia también subraya diferencias por tipo de relación, es decir, si es de pareja, familiar, amistades, o grupos de trabajo, y por etapa de vida.

Un joven, quien fue el único del grupo de los que pertenecen de edad de 20 años que fue partícipe de las entrevistas en el cerro el Cuatlapanga, mencionó algo que llama la atención para las relaciones positivas, por lo que se puede vislumbrar una percepción significativa en cuanto al estilo de vida que muchos optan tener por conseguir un estatus, mientras que el joven entrevistado a experimentado una nueva forma de entender y relacionarse con la gente tanto de su rango de edad, como con diversos rangos:

“Caminar en el cerro te hace más humilde, te hace recordar que no eres el único en este mundo, te hace recapacitar sobre el consumismo. Tengo más condición, incluso yo cuando estoy en clases me imagino estando en la punta del cerro”.

Al ser un estudiante universitario ha mencionado que los jóvenes de su edad mantienen un perfil alto con respecto al seguimiento de modas contemporáneas, mientras que él ha preferido ir en contra de esos ideales, sin embargo, no ha complicado las relaciones interpersonales con los su generación, sino que más bien lo ha aprovechado para versificar

los pensamientos y las convivencias tanto con la gente de su edad, como con la gente menor y mayor haciéndoles ver, que la vida y la moda contemporánea, no debe ser un limitante para convivir sanamente con el resto del mundo.

Conducta prosocial

La conducta prosocial que se desenvuelve en las acciones voluntarias para beneficiar a otros, sin importar si son personas desconocidas, se estudia desde la psicología del desarrollo y la psicología social con una perspectiva empírica que integra motivación, emoción y contexto social. Investigaciones revisadas muestran que el alcance abarca comportamientos como ayudar, compartir y cooperar, también abarca las motivaciones como el altruismo, la reciprocidad o la empatía, y condicionantes situacionales según el contexto y disposiciones (Eisenberg et al., 2010). Desde un perfil de bienestar, la conducta prosocial refuerza la cohesión social y el sentido de propósito nutre la relaciones interpersonales, por otro lado, actúa prosocialmente retroalimentando el bienestar subjetivo del agente mismo, cerrando un circuito entre empatía, relaciones y significado.

En la última década, el estudio de la conducta prosocial se ha desarrollado desde una postura empírico-descriptiva y de desarrollo que combina metaanálisis (Xiao et al., 2019), estudios experimentales en laboratorio y en trabajo de campo, y seguimiento en poblaciones desde niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Se interesa por medir la frecuencia y las motivaciones al altruismo, la reciprocidad, o la empatía, y por identificar predictores contextuales.

El metaanálisis muestra que la conducta prosocial está asociada con mejores vínculos sociales, mayor sentido de propósito y, a menudo, con aumento del bienestar subjetivo de la persona y de la percepción de autoeficacia al ayudar, aunque esto por supuesto depende del contexto social de cada individuo. En poblaciones jóvenes, la empatía temprana y la socialización son predictores consistentes de conducta prosocial que expresarán en su vida adulta.

Esto es una muestra de que lo que se percibe y se experimenta en la niñez, siempre se expondrá en las relaciones interpersonales en la adultez, pues con respecto a las personas entrevistadas en el cerro el Cuatlapanga, hubo una mujer adulta de 30 años, la cual mencionaba que a pesar de que caminar en el cerro fue de gran ayuda para superar la depresión, no le es tan fácil convivir con personas y menos si se refiere a quienes jamás había visto o tratado con anterioridad.

“Repito, me cuesta hablar con la gente, entonces n me haría responsable de guiar a alguien pero si no hubiera de otra, entonces animaría a la persona a que concluya el recorrido”.

La respuesta anterior iba en relación con tener conducta prosocial en una ruta en el cerro el Cuatlapanga, sin embargo, la entrevistada sí expresaba físicamente la accesibilidad de apoyar, pero desde su pensamiento no se sentía cómoda en poder o querer ayudar a personas desconocidas.

4.3 De la teoría a la práctica

Esta investigación, tuvo como premisa teorizar desde los sistemas funcionales de Niklas Luhmann (1998) al turismo desde la tipología de la naturaleza y su relación con la salud mental post pandemia, sin embargo y en respuesta de la investigación social, la cual es parte fundamental en la maestría de turismo regional sustentable, se decidió desglosar de esta investigación un proyecto establecido para operar en el cerro del Cuatlapanga, u operalizarlo en una comunidad que se hiciera partícipe en la planeación, manejo y continuidad de dicho proyecto.

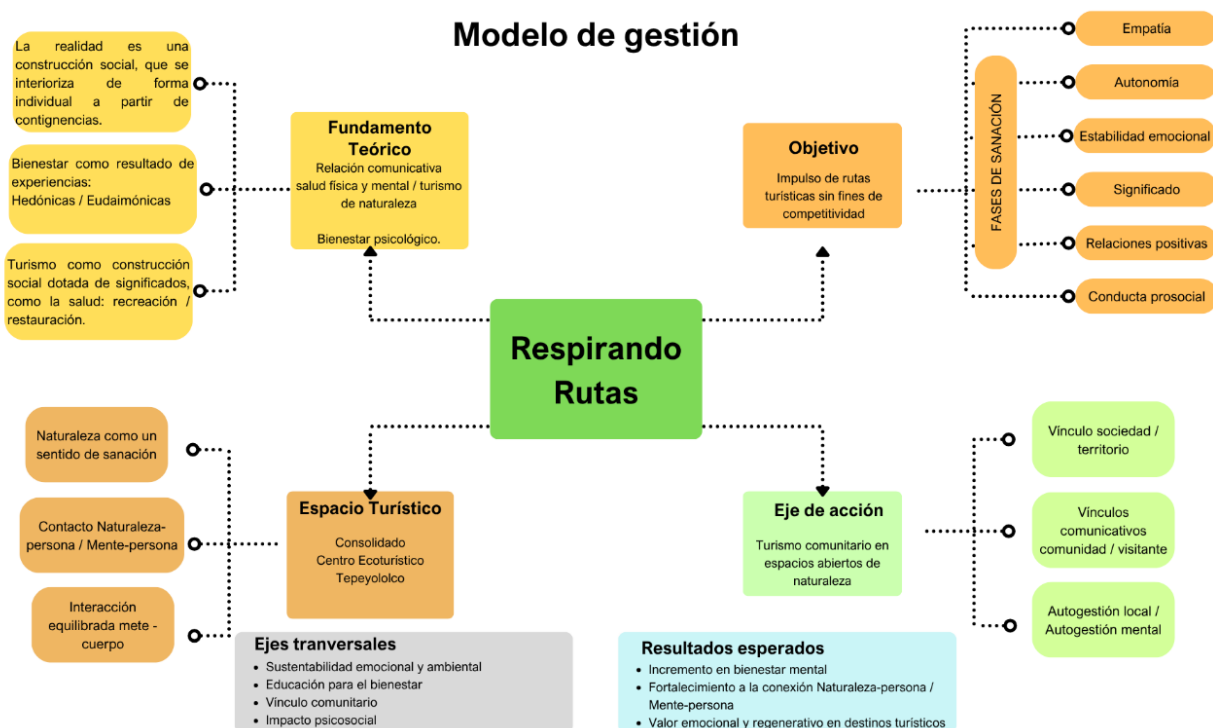
Se decidió iniciar el proyecto llamado “Respirando Rutas”, el cual el nombre hace evocación a realizar senderismo para sanar física y mentalmente algún problema de salud, pero haciendo especial énfasis en cuidar la salud mental; por lo que el nombre hace referencia a realizar una ruta de senderismo relacionándolo con técnicas de respiración, por lo tanto se realizan rutas turísticas sin intenciones competitivas, y que a su vez el turista tenga la oportunidad de conocer lugares naturales y al mismo tiempo sanar algún problema de estrés, ansiedad y depresión.

El proyecto fue presentado con el centro ecoturístico “Tepeyololco” el cual se ubica en la comunidad de Ocotitla, perteneciente al municipio de Tetla de la Solidaridad, en el estado de Tlaxcala. Mismo que desde hace más de 10 años opera los servicios de temazcal, y toda práctica de medicina tradicional, éste se ubica en la cercanía de diferentes volcanes extintos menores a 3 000 m.s.n.m. lo cual permite realizar las actividades de senderismo como se había pensado en hacerlo en el cerro el Cuatlapanga, por lo que ha diversificado la oferta turística de Tepeyololco, y al mismo tiempo es la gente local tanto del centro ecoturístico como de la comunidad quienes operan estos servicios.

Una vez teniendo gestionados, coordinados y practicados todos los servicios que se ofertan en este centro ecoturístico, se participó en la Convocatoria emitida por la Secretaría de Turismo (SECTUR) en colaboración con la Organización de la Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) de la Guía Nacional de Experiencias Turísticas Comunitarias en su edición del año 2025, por lo que se obtuvo la aceptación de pertenecer a dicha guía (Véase Anexo IV), y así lograr que esta tesis no solo tuviera una aplicación teórica sino también una aplicación práctica en el desarrollo comunitario y regional.

Como modelo de gestión encaminado a la relación turismo de naturaleza / salud mental, se presenta el siguiente gráfico:

Ilustración 2. *Gráfico del modelo de gestión entre el turismo de naturaleza y salud mental.*



Nota: elaboración propia

Para llevar a cabo el proceso del modelo anterior, se da paso a la estructuración de diferentes fases de acuerdo al sentido de comunicación del sistema de salud luhmanniano y las seis dimensiones o fases de sanación de March.

- Fase 1. Diagnóstico y contextualización del territorio y espacio turístico de naturaleza, vinculación con perfil del visitante, participación de actores involucrados y estrategias de impacto experiencial en los recorridos.
- Fase 2. Diseño de experiencias, asignadas de acuerdo a las dimensiones de bienestar de March y bajo principios de diseño en cuanto a seguridad emocional, contacto sensorial y narrativas significativas y contextualizadas con el territorio.
- Fase 3. Implementación a partir de la sensibilización y formación de guías turísticos y facilitadores con conocimiento en protocolos de bienestar.
- Fase 4. Evaluación y retroalimentación a partir de la evaluación participativa de visitantes y ajustes metodológicos en el diseño de las rutas diseñadas.

De esta forma, el modelo de gestión integrado con las cuatro fases procedimentales, permiten la valoración de estrategias turísticas en espacios abiertos de naturaleza, en beneficio de la salud mental de los visitantes, en el sentido comunicativo del sistema de la salud y el turismo de salud y de sanación; todo sin comprometer las necesidades de terapia física, mental y/o emocional diagnosticadas por los entes correspondientes.

El turismo, desde esta forma, se conduce como un equivalente funcional que contribuye a la restauración de la salud mental mediante mecanismos de autoayuda,

responsabilidad social y el impulso a la construcción de relaciones positivas entre visitantes-naturaleza-equilibrio emocional.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

El turismo de naturaleza, resulta un equivalente funcional desde la teoría de los sistemas funcionales (Luhmann, 1998), pues se observa que después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 al turismo se le vuelve a dar el sentido como lo fue desde sus inicios, es decir, el turismo se conceptualiza a partir de prácticas de sanación; cuando los turistas se desplazaban a las aguas termales con la idea de que tienen propiedades curativas para el cuerpo. De esta forma, el turismo no se comunica solo como una actividad de reposo del visitante o de activación económica como se ha percibido tradicionalmente desde su estudio; sino como una alternativa emergente para contribuir al bienestar mental, un medio para prevenir alteraciones o desajustes emocionales y principalmente como un equivalente funcional que no sustituye, pero que sí permite otras posibilidades frente a la medicalización médica en diagnósticos de desequilibrio mental.

Además, la revisión bibliográfica con respecto a la salud mental expone diversos paradigmas que abordan a dicho tema, sin embargo y para fines de esta investigación, la salud mental se distingue desde la comunicación como un concepto polisémico, pues es abordado desde diferentes ciencias y disciplinas. Dentro de los sistemas sociales a los que explica Luhmann (1998), el sistema funcional de la medicina, se distingue a partir del binomio salud/enfermedad, por lo que es el sistema funcional más involucrado con el entendimiento de la salud tanto física como mental, además, necesita del acoplamiento con otros sistemas como el de la ciencia para la creación de vacunas o métodos para la atención, diagnóstico y cura/control de las enfermedades.

En las prácticas turísticas observadas en el cerro del Cuatlapanga, se ha presentado ambos sesgos de acuerdo al perfil de bienestar social (Marsh et al., 2019), por lo que se interpreta que la perspectiva hedónica predomina al inicio de cada ruta ya sea en sendero, o en montaña o cualquier otro sitio natural, pero esta perspectiva va cambiando de acuerdo al avance así como a la experiencia que se va creando con el tiempo, además, también influye si la persona inicia de manera solitaria o en grupo, pues la intención también provoca diferencias, pues cuando se practica el senderismo de manera individual, el propósito tiende a ser más subjetivo y personal con lo que se cumple la perspectiva hedónica, mientras que las caminatas en grupo tienden a ser más competitivas, por lo que cumple con el sesgo eudaimónico.

Desde el contexto de la pandemia, el turismo de naturaleza y la salud mental cambiaron la percepción de lo que comúnmente se consideraba, es decir, a pesar de que el turismo de naturaleza ya existía como una tipología del turismo alternativo, figuraba más como una propuesta para el cuidado de la naturaleza más que practicarlo como una alternativa para la salud ya sea mental o física.

Por lo que desde la postura epistemológica con la que se aborda esta investigación, se concluye con que el turismo de naturaleza, cumple teóricamente con la categoría de equivalente funcional, así como en su practicidad de acuerdo a lo observado en el caso de estudio del cerro Cuatlapanga; sin embargo, cabe mencionar que esta alternativa de sanación, se puede utilizar para tratar la depresión o la ansiedad, por lo que enfermedades como la esquizofrenia, la psicosis o trastornos afines a éstos, no se perfilan para este tipo de posibilidades alternas.

La participación de visitantes en las rutas enfocadas en la salud mental, no es considerada como un tratamiento médico, no se receta y no suple la atención médica especializada, siendo que el sentido de la misma recae en la generación de seguridad emocional, contacto sensorial y narrativas significativas capaces de inducir sensaciones de tranquilidad y equilibrio emocional en espacios turísticos naturales.

5.1 Recomendaciones.

Desde los resultados de esta investigación se recomienda:

- a) Promocionar a la salud mental desde todas sus variantes, no sólo el tratamiento clínico o psicológico, sino fomentarlo desde una mirada más compleja.
- b) Realizar eventos científicos con intenciones divulgativas, para dar a conocer la importancia del cuidado de la salud mental, incluso sin pasar por alguna pandemia.
- c) Crear clubes de visitantes en áreas naturales para todas las edades, en donde se fomente la importancia, significado y aporte del turismo de naturaleza tanto para la salud física como mental e incluso espiritual.
- d) Abordar el estudio entre el turismo de naturaleza con la salud mental, desde paradigmas como el constructivismo, la fenomenología, la fisiología, por la complejidad de este tema, permiten abarcar más miradas críticas y analíticas respecto a fenómenos sociales complejos.
- e) Dar paso y promoción a productos turísticos, que tengan como fin la integración de la salud mental en prácticas como en el senderismo interpretativo.

- f) Capacitar a servidores turísticos para que tomen en cuenta ofrecer servicios que también tengan un fin terapéutico a los visitantes.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis filosófico*, 35(1), 13–26. <https://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>
- Arévalo, M. J., & Armas, A. E. (2019). *Pueblos mágicos: implicaciones para el desarrollo local*. En Impactos ambientales, gestión de recursos naturales y turismo en el desarrollo regional (2), 633-646. Universidad Nacional Autónoma de México; Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A.C. <https://ru.iiec.unam.mx/4730/>
- Armstrong-Carter, E., Telzer, E. (2024). *The development of prosocial risk-taking behavior*. 19(2).63-71. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12392804/>
- Babii, A., & Nadeem, S. (2021). *El turismo en el mundo tras la pandemia*. Fondo Monetario Internacional (FMI). <https://www.imf.org/es/News/Articles/2021/02/24/na022521-how-to-save-travel-and-tourism-in-a-post-pandemic-world>.
- Ballester – Martínez, O., Baños, R., Navarro, M. F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2). 62-84. DOI 10.6018/cpd.465781
- Banco Mundial. (2023). Panorama general. <https://www.bancomundial.org/es/topic/urbandevelopment/overview#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20alrededor%20del,10%20personas%20vivir%C3%A1n%20en%20ciudades>. Consultado el 26 de septiembre de 2024.

- Baños, T. (2023, octubre 20). “En San José Teacalco la familia es primero, se prioriza a los niños, jóvenes y adultos mayores en la participación –durante tres días- del carnaval”. *El Sol de Tlaxcala*. <https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/municipios/cinco-mil-visitantes-en-el-carnaval-de-teacalco-9665538.html>
- BBC. (2021). Coronavirus: las vacunas y las pruebas que Estados Unidos exigirá para admitir a viajeros extranjeros a partir del 8 de noviembre. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-58671471>
- Berger, L. P. y Luckmann T. (1995). *La Construcción Social de la Realidad*. (13.ª ed. Español). Amorrortu editores.
- Beltrán, G. L. C. y Bravo, A. (2008). TURISMO DE AVENTURA: REFLEXIONES SOBRE SU DESARROLLO Y POTENCIALIDAD EN COLOMBIA. *Turismo y Sociedad*, 9, 103 – 112.
- Bravo, C. A. (2018). Seis hitos históricos de la gestión del agua en México. <https://www.iagua.es/blogs/arturo-bravo-calderon/seis-hitos-historicos-gestion-agua-mexico>
- Buckley, C. R., Westaway, D. (2020). Mental health rescue effects of women's outdoor tourism: A role in COVID-19 recovery. *Revista ELSEVIER* 85. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738320301857>
- Buckley, C. R. (2022). Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures, *SAGE Journals*. 62(1). <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00472875221087669?journalCode=jtrb>

- Buckley, C. R., Cooper, A. M. (2022). Tourism as a Tool in Nature-Based Mental Health: Progress and Prospects Post-Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(20). <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13112>
- Cambronero, Q. M. (2022). ¿Cuál pandemia?: vivencias de personas escépticas de la COVID-19 en Alajuela, Costa Rica. *Revista Facultad de Ciencias Sociales*, 101(1), 1-21. DOI 10.15517/rr.v101i1.46531
- Cárdenas, P., Gutiérrez, R. J., Rodríguez L. A., Carbajal, Y. M., Flores, F. A., & rubio, J. L. (2022). Estabilidad emocional en relación al sexo y a las áreas de formación profesional, en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista EDUCA UMCH*, (21), 181-197. <http://doi.org/10.35756/educaumch.202220.267>
- Carlos, B. M. (2020). Turismo e COVID.19: Algumas Reflexões. *Rosa dos Ventos* 12(3). <https://www.redalyc.org/journal/4735/473564229002/473564229002.pdf>
- Cartwright, M. (2018). Los Antiguos Juegos Olímpicos. <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-440/los-antiguos-juegos-olimpicos/>
- Castaño, P. R. M. (2016). *Autoconcepto y estrategias de aprendizaje en alumnos de alto rendimiento*. [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades [CEVECE]. (2022). *Salud mental después de la pandemia*. Revista Cevece Cerca de ti, 22(3). https://cevece.edomex.gob.mx/sites/cevece.edomex.gob.mx/files/files/docs/rev_cerca_ti/revista22_3.pdf

- Chávez-Dagostino, R., Andrade, E. y Ramos, T. (2019). Conceptos, enfoques y propuestas sobre el turismo alternativo en base de datos multidisciplinarias. *Dimensiones Turísticas*, 3(5), 10-24. <http://doi.org/10.47557/FFOP1217>
- Contreras, M. S. R. y Peñaloza, S. L. (2018). El talento humano y el cuidado ambiental en la industria hotelera. *Turismo y Sociedad*, (13). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3259205
- Coracyt Noticias. (2023, Septiembre 3). *Los cursos sobre "Medidas Preventivas, COVID-19" están dirigidos a meseros, capitanes, empresas taurinas y prestadores de servicios turísticos en general.* <https://www.sndigital.mx/noticias-de-tlaxcala/boletines/72620-mantienen-sectore-y-coeprist-programa-de-capacitacion-en-linea-al-sector-turistico.html>
- Corsi, G., Esposito, E. y Baraldi, C. (1996). *Glosario sobre la teoría social de Niklas Luhmann*. Universidad Iberoamericana.
- Cuaxomulcotlax. (2023, Octubre 20). *Atractivos turísticos – Municipio de Cuaxomulcotlax.* <https://www.cuaxomulcotlax.gob.mx/tu-municipio/attractivos-turisticos#:~:text=El%20tradicional%20carnaval%20se%20celebra,pueblo%20durante%20todo%20el%20d%C3%ADa>.
- Dago, B. Y., Hernández, D. Y., Chacón, P. S. (2021). *La salud mental y su relación con el medio ambiente.* Universidad de Ciencias Médicas. <https://ambimed2021.sld.cu/index.php/ambimed/2021/paper/view/433/117>

- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). *The functional architecture of human empathy*. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3(2), 71–100.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15537986/>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2(7), 162 – 167.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Ecoturismo. (2021). Las Aventuras en Kayak como Actividad Sostenible al Aire Libre.
https://ecotourism-world.com/es/las-aventuras-en-kayak-como-deporte-sostenible-al-aire-libre/#google_vignette Consultado el 28 de septiembre de 2024.
- Eisenberg, N., Eggum, D. N, Di Giunta, L. (2010). *Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior*. 4(1):143–180. doi: 10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x
- El Colegio de Tlaxcala. (2022, Octubre 27). *Sistemas, complejidad y turismo*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=b4R6IXujdVU>
- Estay, S. J. G., Crespo, E. J., Lagomarsino, M. M., Peña, T.C. L. (2018). Salud mental y la sociedad abierta en la realidad actual: entre la Utopía de la Cordura y la Praxis de la Locura. Universidad del Zulia 83.42-49.
<https://www.redalyc.org/journal/279/27957772005/html/>
- Etienne, C. (2018). Mental health as a component of universal health. *Revista Panamericana Salud Pública* 42(140). <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>

- Fariñas, L. G. (2020). La autonomía como indicador del desarrollo de la personalidad: los aportes de P. Ya. Galperin. *Obutchéine*, 4(1), 86-106. DOI: <http://doi.org/10.14393/OBv4n1.a2020-56473>
- Ferguson, H. J., De Lillo, M., Woodrow-Hill, C., Foley, R., Bradford, E. (2024). *Neural empathy mechanisms are shared for physical and social pain* (preregistered experiment). *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 19(1). <https://academic.oup.com/scan/article/19/1/nsae080/7874771>
- Forbes. (2020). México asciende al tercer lugar mundial en recepción de turistas. <https://forbes.com.mx/actualidad-mexico-tercer-lugar-mundial-recepcion-turistas/>
- Garavito G., Villamil, L. (2017). Vida, cognición y sociedad: La Teoría de la Autopoiesis de Maturana y Varela. *Revista Iberoamericana de Psicología issn-l: 2027-1786*, 10 (2), 145-155
<https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1253>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., Inder, K. (2017). *Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: integrative review*. 38(3). 243-252.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929687/>
- Gobierno de México. (2023a, octubre 20). *Cuaxomulco*.
<https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/cuaxomulco>
- Gobierno de México. (2023b, octubre 20). *San José Teacalco*.
<https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/san-jose->

teacalco#:~:text=La%20poblaci%C3%B3n%20total%20de%20San,%25%20mujeres%20y%2049.1%25%20hombres.

Google. (2023, Mayo 18). Cuatlapanga.

https://www.google.com.co/travel/hotels/entity/ChgIp_TH8cOs7qaKARoLL2cvMTIydHBwdnkQBA?utm_campaign=sharing&utm_medium=link&utm_source=htls&ved=0CAAQ5JsGahcKEwi4kZDP64qCAxUAAAAAHQAAAAAQAw&ts=CAEaBAoCGgAqBAoAGgA

Gómez, G. C. A. (2017). Turismo en salud: ¿una forma de medicalización de la sociedad?.

Revista Lasallista de Investigación, 14(2), 51 – 64.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/695/69553551006/69553551006.pdf>

Gómez-López, M., Viejo, C., Ortega-Ruiz, R. (2019). *Well-Being and Romantic*

Relationships: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 16(13).

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6650954/>

He, X. X., Wang, X., Steger, M., Jun, L. (2023). *Meaning in life and psychological distress:*

A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 104(6). 104-381.

https://www.researchgate.net/publication/371217407_Meaning_in_life_and_psychological_distress_A_meta-analysis

Hernández, A. L. (2007). Reseña de “La sociedad de la sociedad” de Niklas Lunmann.

Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales. 49(201), 173-180.

- Hernández, R. J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* 24(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432020000300578&script=sci_abstract&tlng=en
- Hidalgo, C., Rumián, C., Saavedra, C., Uribe, T., Vidal, A., Mardones, R. (2021). Beneficios psicológicos de la relación de las personas con la naturaleza: una revisión de la literatura. *Revista Interamericana de Psicología* 55(3). Chile. <https://www.redalyc.org/journal/284/28474831003/28474831003.pdf>
- Huarcaya, V. J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. [INEGI]. (2023a, octubre 20). *Compendio de información geográfica municipal 2010*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/29/29052.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. [INEGI]. (2023b, mayo 21). *Mapa de Tlaxcala. División Municipal*. https://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/div_municipal/tlxmpioscolor.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. [INEGI]. (2023c, octubre 20). División municipal.

https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/tlax/territorio/div_municipal.aspx?tema=me&e=29

Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (2023, Octubre 20). Salud Mental. En <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Jackson, B S., Stevenson, T. K., Larson, L. R., Peterson, N. M., Seekamp, E. (2021). Outdoor activity participation improves adolescents' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(5). <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2506>

Jarrassé, D. (2002). La importancia del termalismo en el nacimiento y desarrollo del turismo en Europa en el siglo XIX. *Historia Contemporánea*, (25). 33-49.

Juárez, B.A.M. (2012, ene-jun). Las montañas humanizadas: Los volcanes del altiplano central. *KinKaban*. (1), 64-70. https://ceicum.org/wp-content/uploads/Alicia-Mari%CC%81a-Jua%CC%81rez_k1.pdf

Jūrmalis, E., Libiete, Z., Bardule, A. (2022). Outdoor Recreation Habits of People in Latvia: General Trends, and Changes during the COVID-19 *Pandemic*. *Sustainability* 14(14). <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/14/8478>

Levalle, M. Perotti, S. (2020). Turismo, pandemia ¿y después? Desafíos de la formación profesional en un nuevo escenario. *Temas y Debates*, 40(1). 459-465. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-984X2020000300046

- Loaiza, C. M. G. (2021). Documento de circulación interna de la LXIV Legislatura del Honorable Congreso del Estado Libre y Soberano de Tlaxcala. 2-3
- López, Ibáñez, J.L y Maciel, A.D. (2019). Emotividad positiva, el beneficio esperado de hacer turismo. *Realidad, Tendencias y Desafíos en Turismo*. 17(2). 27-43.
- Luhmann, N. (1998). *Sistemas sociales. Lineamientos para una teoría general*. (2.^a ed. Español). Anthropos Editorial/ Universidad Iberoamericana / CEJA, Pontificia Universidad Javeriana.
- Marsh, H., Huppert, F., Donald, J., Horwood, M. (2019). The well – being profile (WB – Pro): Creating a theoretically based multidimensional measure of well – being to advance theory, research, policy and practice. *PubMed*, 32(3), 294-313. doi: 10.1037/pas0000787.
- Maslow, A. H. (1943). Una teoría de la motivación humana. *Psychological Review*, 50(4). 370-396. DOI 10.1037/h0054346
- Mazo, A. H. M. (2012). La autonomía: principio ético contemporáneo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(1), 115-132. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856286009.pdf>
- Medina, M. I. E., Berenzon G. S. (2022). La atención de la salud mental. En Álvarez, B. R. M. E. (Ed), *Ciencias y Humanidades* (1ra ed., pp. 18 – 22). Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.
- Mello, M. (2024). *The neuroscience of human empathy for pleasure: a scoping review*. (PMC article). *Frontiers* / revisión.

<https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-024-02481-9>

Montipedia, Enciclopedia de Montaña. (2023, Mayo 22). *Glosario de montaña y geografía*.

<https://www.montipedia.com/diccionario/media-monta%C3%B1a/>

Morales-Chainé, S. (2022). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental.

Universidad Nacional Autónoma de México. 18(2).

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200001)

[70632021000200001](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200001)

Moreno Freites, Z., Ziritt Trejo, G y Silva, H. (2019). Turismo Sostenible: percepciones,

bienestar ciudadano y desarrollo local. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2 ISSN:

1315 – 9984.

Morillo, M. M. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y

clasificación. *Visión Gerencial*, (1), 135-158.

<https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545890011.pdf>

Morin, E. (2004). *Introducción al pensamiento complejo*, México. Editorial Gedisa.

Muñetón, K. (2023, noviembre 13). Tlaxcala ya cuenta con su primera clínica para atender

trastornos emocionales y mentales. *El sol de Tlaxcala*.

[https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/tlaxcala-ya-cuenta-con-su-primer-](https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/tlaxcala-ya-cuenta-con-su-primer-clinica-para-atender-trastornos-emocionales-y-mentales-10997744.html)

[clinica-para-atender-trastornos-emocionales-y-mentales-10997744.html](https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/tlaxcala-ya-cuenta-con-su-primer-clinica-para-atender-trastornos-emocionales-y-mentales-10997744.html)

Muñoz, E. F. (2018). *Fundamentos de la doctrina general del turismo*. Polygraphischer

Verlag. A.G.

Naturalista. (2023, Octubre 10). Cerro Cuatlapanga, MX, TL.
<https://www.naturalista.mx/places/cerro-cuatlapanga>

Nicolini, H., y De la Fuente, J. R. (2022). Psiquiatría y Salud Mental. *Síndrome post - COVID-19*. Editorial Médica Paramericana.
https://anmm.org.mx/publicaciones/ultimas_publicaciones/Libro-Sindrome-post-COVID.pdf

Ocampo, V.M.C. (2015). La autorreferencia como estrategia comunicativa de la organización Comité de Cafeteros del Quindío. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*. 25(58), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/818/81841166004.pdf>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2008). *Folleto informativo n. 31: El derecho a la salud* [PDF].
<https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31sp.pdf>

Oficina de información científica y tecnológica para el congreso de la unión [INCyTU]. (2018). Salud mental en México.
https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a). Salud y derechos humanos.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b). Salud del adolescente y el joven adulto.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2023a, septiembre 4). *Temas de salud*.
<https://www.who.int/es>

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2023b, septiembre 4). *Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la COVID-19 continúa*. <https://www.paho.org/es/noticias/6-5-2023-se-acaba-emergencia-por-pandemia-pero-COVID-19-continua#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20declaro%20con,amenaza%20para%20la%20salud%20mundial%E2%80%9D>

Organización Mundial del Turismo [OMT]. (2020). *Respuesta a la COVID-19: El 96% de los destinos del mundo impone restricciones a los viajes, informa la OMT*.
<https://www.unwto.org/es/news/respuesta-covid-19-restricciones-viaje>

Organización Mundial del Turismo. [OMT]. (2023a, septiembre 3). *Llegadas de turistas internacionales: Porcentajes de los niveles de 2019 recuperados en el primer trimestre de 2023 (%)*. <https://www.unwto.org/es>

Organización Mundial del Turismo. [OMT]. (2023b, septiembre 4). *Guiar la recuperación del turismo*. <https://www.unwto.org/es/turismo-COVID-19>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). *Día Mundial de la Salud, nuestro planeta, nuestra salud*. <https://www.paho.org/es/eventos/dia-mundial-salud-7-abril-2022-nuestro-planeta-nuestra-salud>

Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (2023, Septiembre 4). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y a depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-COVID-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion->

todo#:~:text=%2D%20En%20el%20primer%20a%C3%B1o%20de,de%20la%20Sa
lud%20 (OMS).

Osorno, X. J. (2023, abril 15). Denuncian daños al ecosistema por construcción escaleras en el cerro Cuatlapanga. *Escena informativa*.
<https://escenainformativa.com/denuncian-danos-al-ecosistema-por-construccion-escaleras-en-el-cerro-cuatlapanga/>

Ortiz, H. T. y Villarreal, L. Z. (2021). Presentación: Turismo rural en México. *Rosa dos Ventos*, 13(3).
<https://www.redalyc.org/journal/4735/473569971017/473569971017.pdf>

Ovidio, M.C., Restrepo, D., Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*.
<https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v39n3/166-173/es/>

Pastrian, S.G. (2020). Bases genéticas y moleculares del COVID-19 (SARS-CoV-2). Mecanismos de patogénesis y de respuesta inmune. *International journal of odontostomatology*. Vol.14 no. 3. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2020000300331&script=sci_arttext

Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*. 33:4.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012041572013000400001&script=sci_arttext

Renteria, A. (2025). El impacto de la brújula en la exploración y la ciencia,
[https://www.coomeva.com.co/blog/post/el-impacto-de-la-brujula-en-la-exploracion-](https://www.coomeva.com.co/blog/post/el-impacto-de-la-brujula-en-la-exploracion-y-la-)
[y-la-](https://www.coomeva.com.co/blog/post/el-impacto-de-la-brujula-en-la-exploracion-y-la-)

ciencia/3536#:~:text=Exploradores%20como%20Crist%C3%B3bal%20Col%C3%B3n%20Vasco,geogr%C3%A1ficos%20no%20habr%C3%ADan%20sido%20posibles.

Restrepo – Ochoa, D.A. (2013). La Teoría Fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *Revista CES Psicología*. 6(1). 122 – 133.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802013000100008&script=sci_arttext

Restrepo, O.D.A., Jaramillo, E.J.C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Nacional de Salud Pública* 30(2). Medellín.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2012000200009

Rhodes, E. A. R. (s/f). Definiendo ecoturismo.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25255w/u1/definicion.pdf>

Rodríguez, Q. A. (2020). COVID-19 y salud mental. Actualización sobre COVID-19 y salud mental. *Revista ELSEVIER* 13(23).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541220303097>

Rodríguez, T. C. G., Álvarez, T. M. E. y Proaño, T. D. S. (2021). La violencia intrafamiliar en el contexto emergencia sanitaria derivada del COVID-19. *Dilemas contemporáneos, educación, política y valores*, 8(spe4), 00049. Epub 20 de septiembre de 2021.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600049

Rodríguez, U. J. C., Fernández, G. A. E., Pestana, M. Ó. E. y Romeu, M. A. (2024). El turismo de aventura en el valle de “Río Canímar”: una influencia positiva en el desarrollo sostenible del sector y la demarcación. *Cooperativismo Y Desarrollo*, 12(1), e588. Recuperado a partir de <https://coodes.upr.edu.cu/index.php/coodes/article/view/588>

Rondón, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*. 23:4. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf>

Rumbo naturaleza. (2023). ¿Qué es escalada?: Conceptos, objetivo y reglas de este increíble deporte. En <https://rumbonaturaleza.com/blog/escalada/que-es-escalada/> Consultado el 27 de septiembre de 2024.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Sánchez, R.L.M. (2014). Auto- y Heterorreferencia: intervención, supervisión. *Revista Trabajo Social*. (16), 127-141. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia

Santiago, L. S. (2001). Programa de intervención para mejorar la estabilidad emocional. *Clínica y salud*, 12(3), 367-390.
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319005.pdf>

Secretaría de Gobernación. [SEGOB]. (2023a, septiembre 3). *Diario Oficial de la Federación*.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590159&fecha=23/03/2020#gsc.tab=0

Secretaría de Gobernación. [SEGOB]. (2023b, diciembre 1). *Diario Oficial de la Federación*.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. [SEMARNAT]. (2023, Septiembre 3). *Compendio de estadísticas ambientales edición 2013*.
https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/compendio_2013/dgeiawf.semarnat.gob.mx_8080/ibi_apps/WFServlet43c3.html#:~:text=Ecoturismo%3A%20Se%20refiere%20a%20los,del%20contacto%20con%20la%20misma

Secretaría de Salud [SESA]. (2022). 2° Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/730678/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf>

Secretaría de Salud. [SESA]. (2023, Agosto 16). *Registra Sector Salud 16 casos positivos y cero defunciones de COVID-19 en Tlaxcala*.
<https://www.saludtlax.gob.mx/portal/index.php/2023/04/10/registra-sector-salud-16-casos-positivos-y-cero-defunciones-de-COVID-19-en-tlaxcala/>

- Secretaría de Turismo. [SECTUR]. (2023a, agosto 30). *Conocimiento Público Útil*.
<http://desarrollo.sectur.gob.mx/COVID19/>
- Secretaría de Turismo. [SECTUR]. (2023b, septiembre 3). *En México la industria del turismo se mantiene en franca recuperación*. <https://www.gob.mx/sectur/prensa/en-mexico-la-industria-del-turismo-se-mantiene-en-franca-recuperacion?idiom=es>
- Sedano, C. (2023, noviembre 19). *Los algoritmos y la cientificidad de la medicina*, Dr. Dominik Hofmann, Universidad de Bielefeld Alem [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=SJ9q2znk4tM>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/perma wellbeing.pdf>
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). *The social neuroscience of empathy*. Annual Review of Psychology. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Singer_2009.pdf
- SkydiveDanielson. (2016). ¿Qué se siente al hacer un salto en paracaídas por primera vez? <https://www.skydivedanielson.com/que-se-siente-al-hacer-un-salto-en-paracaidas-por-primera-vez.aspx> Consultado el 26 de septiembre de 2024.
- SkydiveMéxico. (2017). 14 preguntas que seguro tienes antes de tu primer salto en paracaídas ¡Aquí las respondemos! <https://skydivemexico.mx/blog/preguntas-primer-salto-en-paracaidas/#:~:text=Seg%C3%BAn%20James%20Griffith%2C%20experto%20en,accidentes%2C%20%C2%A1menos%20del%200.05%25!> Consultado el 26 de septiembre de 2024.

- Statista. (2025). *Número de empleos del sector turístico en México del primer trimestre de 2017 al primer trimestre de 2025 (en millones)* [Estadística]. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1123846/mexico-numero-empleos-sector-turistico>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. https://www.researchgate.net/publication/230887670_The_Meaning_in_Life_Questionnaire_Assessing_the_Presence_of_and_Search_for_Meaning_in_Life
- Tappe, Martínez, J. (2001). Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso. *Medicina naturista*. (3).176-181. [file:///C:/Users/HPMate/Downloads/Dialnet-EfectosPsicologicosPositivosDeLaEstanciaEnElMedioM-202455%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/HPMate/Downloads/Dialnet-EfectosPsicologicosPositivosDeLaEstanciaEnElMedioM-202455%20(6).pdf)
- Tobón, M. F. (2005). La salud mental: una visión acerca de su atención integral. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v23n1/v23n1a13.pdf>
- Todokayak. (2018). Kayak de aguas bravas. En <https://www.todokayak.com/blog/kayak-de-aguas-bravas/> Consultado el 26 de septiembre de 2024.
- Ugarte, P. D. (2021). Senderismo de montaña y bienestar psicológico en los turistas de la ruta “Laguna de Humantay” *Mollepata*, periodo 2021. <http://repositorio.uaustral.edu.pe/handle/UAUSTRAL/267>

- Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. (2023). Plataforma de información geográfica de la UNAM sobre COVID-19 en México. <https://COVID19.ciga.unam.mx>
- Vega, F.V., Castro, S. F., Romero, F.A.J., (2020). Impacto de la COVID-19 en el turismo mundial. *Revista Universidad y Sociedad* 12(1). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3818685
- Ventura, D. (2017). ¿Dónde se inventó la rueda y por qué tardó tanto en aparecer? *BBC NEWS MUNDO*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41728685>
- Vivar, C., Arantzamendi, M., López, O. y Gordo, C. (2010). La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería. *Index de Enfermería*. 19(4). ISSN 1699 – 5988.
- Xiao, S. X., Hashi, E. C., Korous, M. K., Einsenberg, N. (2019). *Gender differences across multiple types of prosocial behavior in adolescence: A meta-analysis of the Prosocial Tendency Measure-Revised (PTM-R)*. *Journal of Adolescence*. 77. 41-58. DOI: 10.1016/j.adolescencia.2019.09.003
- Zempoalteca, J. (2023, septiembre 9). Proponen crear una ruta turística en Cuaxomulco. *El Sol de Tlaxcala*. <https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/>

ANEXOS.

Anexo I: Bitácora de búsqueda.

Motor de búsqueda	Fecha de búsqueda	Ecuación	No. De resultados	Resultados más relevantes
Google académico	23/02/2023	salud mental y turismo de naturaleza	61,100 resultados	No relevantes
Google académico	23/02/2023	enfermedad mental y turismo de naturaleza	40,200 resultados	No relevantes
Redalyc	24/02/2023	salud mental y turismo de naturaleza	2,610 resultados	No relevantes
Google académico	27/02/2023	mental health and nature tourism	1,590,000	2020 Ralf Buckley Efectos de rescate de salud mental del turismo al aire libre de mujeres: un papel en la recuperación de covid-19. Mental health rescue effects of women's outdoor tourism: A role in COVID-19 recovery. 2022 Ralf Buckley El turismo como herramienta en salud mental basada en la naturaleza: avances y perspectivas pospandemia. Tourism as a Tool in Nature-Based Mental

				Health: Progress and Prospects Post- Pandemic
Google académico	27/02/2023	bienestar psicológico y turismo	16 900	2021 David Ugarte Pérez Senderismo de montaña y bienestar psicológico en los turistas de la ruta “Laguna de Humantay” Mollepata, periodo 2021
Google académico	27/02/2023	mental health during the pandemic and outdoor tourism	29 100	2022 Ralf Backley Turismo y salud mental: fundamentos, marcos y futuros. Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures

Google académico	27/02/2023	bienestar psicológico y ecoturismo	7 950	2021 Constanza Hidalgo Beneficios psicológicos de la relación de las personas con la naturaleza: una revisión de la literatura
Google académico	28/02/2023	depresión y turismo	16 600	2020 Vladimir Vega Falcón Impacto de la covid-19 en el turismo mundial
Google académico	28/02/2023	efectos psicológicos y montañas	31 800	2001 José Tappe Martínez Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso.
Google académico	28/02/2023	covid y salud mental	75 900	2020 A. Rodríguez-Quiroga COVID-19 y salud mental. 2020 José Hernández Rodríguez. Impacto de la covid-19 sobre la salud mental de las personas.
Scielo	19/03/2023	salud mental	982 000	2016 CO Muñoz. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistémica.

Scielo	19/03/2023	salud mental	982 000	2012 Diego A. Restrepo. Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública.
Scielo	19/03/2023	Covid y salud mental	80 100	2020 Huarcaya-Victoria Jeff. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19
Google académico	19/03/2023	covid-19 y turismo pdf	56 500	2020 Mario Carlos Beni, Turismo e covid-19 algunas reflexoes
Google académico	19/03/2023	mental health during the pandemic and outdoor tourism	29 600	2022. Edgars Jurmalis, Zane Libieti. Hábitos de recreación al aire libre de las personas en Letonia: tendencias generales y cambios durante la pandemia de covid-19
Google académico	19/03/2023	mental health during the pandemic and outdoor tourism	29 600	2021. S. Brent Jackson. LA participación en actividades al aire libre mejora la salud mental y el bienestar de los adolescentes durante la pandemia de covid-19
Google académico	20/03/2023	Turismo de montaña concepto	69 000	2008 Saz Gil. La sostenibilidad

			del turismo recreativo de alta montaña.
--	--	--	---

Anexo II: Registro fotográfico de la participación en el XVII Congreso Internacional de la Academia Mexicana de Investigación Turística.



Anexo III: Guiones de entrevistas semiestructuradas.



Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Edad: _____ Lugar de origen: _____

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado para sentirte más feliz, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés durante la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti venir al Cuatlapanga, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con personas cercanas a ti, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a alguien a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga?

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 a 39 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Edad: _____ Lugar de origen: _____

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado para sentirte mejor física y mentalmente, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti, desde lo personal hasta lo familiar, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con tu familia y amigos, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a algún familiar o amigo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga?

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Edad: _____ Lugar de origen: _____

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia?

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga?

A continuación se agregan las hojas de las entrevistas que se hicieron en línea:



Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres de 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Edad: Abraham 55 años

Lugar de origen: Puebla capital.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? = Me daba temor estar encerrado, por lo que yo aproveché para salir. Me hacía concentrarme en el campo y todo lo que está alrededor. Disfrutar del ambiente, del clima.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia? = Caminar en el sendero, en la barranca y hacer nuevas rutas a mi idea. Ver las estaciones pasar en el cerro. Ver los insectos. Observación de aves. Y hacer fotografía de la naturaleza.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia?= Muchas veces salía donde no hay nada ni nadie, me encontraba gente que conocía. No sé qué tiene el campo que hace llegar a la gente, nos acompañábamos, platican y ya después seguíamos las rutas. Sí me gusta conocer gente pero prefiero hacerlo solo porque voy a mi ritmo y también hago mis rutas.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia?=En lo personal mejoré mi condición, me ha dado un equilibrio emocional, te hace ser independiente, valoras la libertad, disfrutas del lugar donde estas, disfrutas hasta de la gente que te encuentras, el tener amigos que hacen lo mismo que yo hace que tengas un grupo seguro, en lo laboral todo a estado igual.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia?= Me ha ayudado a la condición y al equilibrio emocional. Siento que ya no es complicado subir el cerro.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga?= Solamente si le gusta caminar a la persona, pero si no tiene predisposición de conocer pues n lo va a gozar, sino va ser todo lo contrario. Pero a mí me ayudaron cuando me caí, pero a una compañera le dio golpe de calor y la ayudamos para que se sintiera mejor, así que decidimos regresar y no hacer cima.

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres de 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Edad: Mario 51 años

Lugar de origen: Puebla capital.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza?= Me empecé a sentir distraído porque sí me sentía un poco depresivo, más sano y mucha libertad en poder decidir subir el parque.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia?= Caminar al menos 5k diarios para sentirme más aliviado.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia?= Realmente no tuve mucho contacto con más personas así, porque la mayoría era muy joven y pues no hicimos mucha amistad. Pero sí tuve mucha empatía con mis guías.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia?=En lo personal mejoré mi condición, bajé de peso, vi muchos paisajes hermosos, en lo laboral me presento como senderista para incluso dar confianza a mis compradores para mejorar la calidad de vida, o sea lo agarro como una táctica de venta, en lo familiar pues mi hermana luego se preocupa que me vaya a caer, pero en general ya me identifican como senderista.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia?= A un par de amigas las invité al cerro, porque les gusta caminar, a mi familia no les gusta.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga?= Les platicaría mi experiencia en el deporte, porque es un deporte muy noble, los llevaría por el sendero tranquilo, les platicaría el contacto con la naturaleza te ayuda a desconectarte, les recomendaría a ponernos en silencio para escuchar la naturaleza, respirar el aire, he visto águilas, no creas que vas a escalar o te vas a sofocar, pero hay senderos muy tranquilos. Buscar al guía: Rafael

A continuación se agregan las hojas escaneadas de las entrevistas aplicadas en campo:

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante Francisco Piedras

Edad: 20 años

Lugar de origen: San Bartolomé, Tlaxcala de la Solidaridad

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? No me sentía boqueado, pero fue un
a la vuelta

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado para sentirte más feliz, después de la pandemia? Ver nuevamente la fauna que decían que
estaba extinta a la vuelta

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés durante la pandemia? Me identifiqué con dos amigos, aunque
interactué con otras personas jóvenes de mi edad y nos animamos
a ir a lugares más lejos, llegar hasta arriba del cerro, incluso aunque nos
expusiéramos a animales peligrosos. Sacas el humor cuando vas al cerro

1.- un cambio grande cuando mi mamá me empezó a llevar a caminar, me sentía más feliz y seguro, además distraerme de los problemas.

2.- Ver conejos, camaleones, águilas, meditar, más observación. Conocer una ruta nueva, romper la rutina cotidiana. Descubrí la barranca, inventé mi propia ruta, no seguí el sendero tradicional.

3.- Porque cuando voy al censo mejora mi humor, porque nos imaginábamos siendo vaqueros, astronautas y muchacosos graciosos.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? *En lo personal* →

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con personas cercanas a ti, después de la pandemia? *Te hace más humilde* →

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a alguien a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Invito a mis compañeros, porque ellos están muy urbanizados. Para que mejoren su salud física, emocional. Claro que yo me sentiría con la responsabilidad de ayudar si pasa algún accidente, si me pide agua, o si a alguien lo muerde una serpiente. Mas si es una persona de ciudad porque no están acostumbrados, por si los moscos llevo mi botiquín.*

4. me desarrollé mucho emocionalmente, físicamente, mejoré mi comunicación con mi familia y aún no trabajo porque solo estudio.

5. Te hace recordar que no eres el chico en este mundo, te hace recapacitar sobre el consumismo. Tengo más condición, incluso yo cuando estoy en clases me imagino estando en la punta del cerro.

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 a 39 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Dulce Santillán

Edad: 30 años

Lugar de origen: Puerto Arturo, Xaltocan

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la

pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? Regresó el sentido a mi vida, pues si

yo no hubiera tomado la decisión de salir a caminar en el bosque, lo más probable es que yo

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional. estaba muerta

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado

para sentirte mejor física y mentalmente, después de la pandemia? Caminar mucho y observar aves.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también

sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia? Soy una persona

introversa, pero salir a caminar en el Cuatlapanga, me ha ayudado a conocer gente y darme cuenta que hay más personas pasando depresión por la pandemia.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti, desde lo personal hasta lo familiar, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? *Tengo más energía después de hacer un*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con tu familia y amigos, después de la pandemia? *Si, ahora me siento segura con las personas que me junto.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar.

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a algún familiar o amigo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Repito, me cuesta hablar con la gente, entonces no me haría responsable de guiar a alguien, pero si no hubiera de otra, entonces animaría a la persona a que concluya el recorrido.*

→ recorrido en el Cuatlapanga, lo que me ha ayudado a tener mejor convivencia con mis compañeros de trabajo.



Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 a 39 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Lizbeth Vázquez

Edad: 30

Lugar de origen:

Apizaco

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? Tuve más seguridad en tomar decisiones.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado para sentirte mejor física y mentalmente, después de la pandemia? En definitiva llegar hasta la cima del Cuatlapanga y ver la Matlacueytl.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también

sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia? *Es bueno saber que hay más gente que también quieren superar el dolor a través del senderismo.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti, desde lo personal hasta lo familiar, venir al

Cuatlapanga, después de la pandemia? *Tengo mejor relación con mi familia, he tenido buen trabajo, o sea creo que todo ha mejorado en mi vida.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con

tu familia y amigos, después de la pandemia? *Creo que me ha ayudado teniendo un mejor carácter, o en saber enfrentar las cosas.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a algún familiar o amigo, a que se sienta mejor después de la

pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Siempre me ha gustado ayudar, creo que le cargaría su mochila, le convidaría de mi almuerzo, le prestaría una chamarra, o lo que necesite para que pueda lograr la meta.*



MAESTRÍA EN
GESTIÓN DE TURISMO
REGIONAL SUSTENTABLE

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores de 20 a 39 años de edad, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante

Liliana Muñoz

Edad: 30

Lugar de origen: Xaloztoc

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo te has sentido desde que tienes la libertad de salir de tu casa, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? *Me siento feliz de poder salir a conocer lugares naturales, para así vencer a la depresión.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que te han ayudado para sentirte mejor física y mentalmente, después de la pandemia? *Hacer campamentos, ejercicio y mucho senderismo.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido tu experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia? *Ahora soy más sociable y me doy cuenta que hay más gente sufriendo de ansiedad y depresión*
Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para ti, desde lo personal hasta lo familiar, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? *Ahora me gusta hablar mucho del Cuatlapanga, de lo que he aprendido y de lo que mi cuerpo es capaz de hacer, como llegar a C'mg.*
Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con tu familia y amigos, después de la pandemia? *Aquí en el ceno hice amigos, porque los míos no vienen, mi familia ha notado mejoras en mi conducta.*
Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudarías a algún familiar o amigo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Sería escuchar su historia de vida, hacerle saber que no está solo o sola, y lo animaría o lo motivaría a que acabe de subir el Cuatlapanga para que vea el paisaje. Además, en el senderismo haces muchos amigos bien buena onda.*

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

María Teresa

Datos del visitante

Edad: *54 años*

Lugar de origen: *San Bartolo, Tetlq*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza?

Mis emociones ya no estaban al límite, me empecé a sentir feliz por ver la naturaleza, ver las maravillas que

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia?

Caminar, ver los plantas y plantar nuevos árboles.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia?

Me identifiqué con otras personas adultas, que igual empezaron a hacer caminatas. Hasta conocer más lugares, hasta mi marido me ha enseñado nuevas rutas.

1.- podemos encontrar, fuimos descubriendo diferentes plantas.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? *En lo personal mejoró mi ubicación, en lo familiar mejoraron nuestras pláticas, conocí lo que unían mis hijos →*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia? *Cambié mucho emocionalmente, vi muchas flores como los mirasoles.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Las animé pues invito a mis hermanas, a mis sobrinas, porque ellas vivieron en el campo y les gustaba y además porque les conté de lo positivo que es para la salud que es caminar. Y también a compañeras de trabajo, para mí ya es algo vital salir a caminar.*

4.- en la escuela, de saber quiénes son sus amigos, de sus profesores. Me ha significado mucho el salir y ver la naturaleza, ver todo lo que es la perfección, las rocas, las plantas...



MAESTRANTE EN
GESTIÓN DE TURISMO
REGIONAL SUSTENTABLE

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Ara Lilia Hernández

Datos del visitante

Edad: 53 años

Lugar de origen:

Tlaxcala capital

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo,

debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? *me siento muy feliz, de ver más gente de poder caminar en la naturaleza me hace sentirme muy bien físicamente y mentalmente*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado

para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia? *senderismo, convivencia con los compañeros, conocer nuevas personas, tener charlas profundas con ellos.*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también

sufró mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia? *La gente que conozco en*

los reconocidos, me hace sentirme parte de ellos.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? *en lo personal me ayudó mucho a mi salud física, en lo laboral me ayudó a conocer nuevos lugares para hacer promoción turística —>*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia? *Me siento muy bien con los amigos senderistas, con mi familia me llevo muy bien, mejoré mis relaciones*

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? *Le recomendaría a hacer senderismo a la persona que se quiera sentir mejor, la invitaria a mi grupo de amigos senderistas, somos un grupo donde todos nos cuidamos, y siempre nos vamos ayudando mientras caminamos. Invito a mis hijos y amistades a que se relacionen con este grupo de senderistas.*

4. con respecto a protocolos de seguridad, pues yo me dedico al turismo desde hace como 20 años, en lo familiar todo está perfecto.



MAESTRÍA EN
GESTIÓN DE TURISMO
REGIONAL SUSTENTABLE

Entrevista semiestructurada: Conociendo las emociones de los visitantes.

Objetivo: Conocer las emociones en relación con el Perfil de Bienestar de H. Marsh, de los visitantes del cerro del Cuatlapanga.

Perfil de visitante: Hombres y mujeres menores 40 años de edad en adelante, que no sean montañistas profesionales, ni deportistas de alto rendimiento afines al montañismo.

Maestrante de tercer semestre: Alicia Torres Trujillo.

Datos del visitante Nahum

Edad: 64

Lugar de origen: Tlaxcala capital

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Autonomía.

Ítem: Me siento libre de tomar mis propias decisiones.

Pregunta: ¿Cómo se ha sentido desde que tiene la libertad de salir de su casa o de su trabajo, debido a la pandemia, y estar en contacto con la naturaleza? Bien, aunque durante la pandemia a la vuelta

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Estabilidad emocional.

Ítem: Soy emocionalmente equilibrado y ecuánime.

Pregunta: ¿Cuáles han sido las actividades turísticas en el Cuatlapanga, que le han ayudado para sentirse mejor física y mentalmente, después de la pandemia? Más que turísticas a la vuelta

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Empatía.

Ítem: Siento las emociones de los demás.

Pregunta: ¿Cómo ha sido su experiencia de conocer gente en el Cuatlapanga, que también sufrió mucho estrés, por el trabajo y la familia, durante la pandemia? Más que estrés, se encuentra el placer de hacer caminatas, gusto por el ejercicio, no es para competencias disfrutar de la naturaleza con sus colores, aromas, texturas del terreno, árboles, vistas de paisajes desde la cima.

1- hice salidas de madrugada a caminar a las calles en horas que no había nadie (5 am) en plena pandemia y caminaba entre 8 y 10 kilómetros por lo menos 5 veces por semana, recorría los alrededores de la ciudad de Tlaxcala y continuaba los fines de semana practicando el senderismo, hacía lugares boscosos, cuevas, cerros blancos de Tlaxcala y al Cuatlapanga, en grupos reducidos y selectos para salir a caminar por lugares donde no había vigilancia de la policía que nos impidiera el paso.

2- son la práctica del deporte del senderismo, caminar para tener buena condición física, salud mental y la convivencia con personas con los mismos gustos y aficiones.

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Significado.

Ítem: Llevo una vida con propósito y significado.

Pregunta: ¿Qué ha significado para usted, en lo personal, lo familiar y lo laboral, venir al Cuatlapanga, después de la pandemia? Es una reto la primera vez, es un ascenso difícil que requiere buena condición física...

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Relaciones positivas.

Ítem: Tengo relaciones cercanas y seguras.

Pregunta: ¿Cómo ha ayudado el venir al Cuatlapanga, a hacer relaciones más seguras con su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo, después de la pandemia? No solo es el Cuatlapanga

Dimensión elegida del Perfil de Bienestar (H. Marsh): Conducta prosocial.

Ítem: Si una persona necesita ayuda, haría casi todo lo que pudiera por ayudar

Pregunta: ¿Cómo ayudaría a algún familiar, amigo o compañero de trabajo, a que se sienta mejor después de la pandemia, a través de hacer un recorrido por el Cuatlapanga? Si es visita turística está bien, aunque mi idea es hacer del ejercicio... a la vuelta

→ el objetivo de llegar a la cima y ver los paisajes alrededor, es una gran satisfacción. Teniendo salud mental, el entorno familiar no es complicado, permanece la armonía, la comunicación, la convivencia sana. En lo laboral, se construyen mejores relaciones, los problemas se enfrentan con una visión más asertiva y proactiva.

→ es la práctica del senderismo, se conocen muchos lugares que por su diversidad, se conocen barrancas, riachuelos naturales, cascadas, bosques, lugares más secos, su fauna, flora, vegetación diversa con sus colores, aromas de yerbas. El hacer caminatas con más personas a fines, promueve la convivencia sana y pacífica, la solidaridad, el trabajo en equipo, la empatía, entre otras cosas.

algo que realice por gusto y placer de caminar más que por paseo, ofrece ventajas sobre el organismo, tener buena condición física, reduce la obesidad, el estrés, la depresión, mucha gente sube una sola vez y no regresa a este lugar por lo difícil de ascender, escoge otro tipo de actividades o reconocer lugares más fáciles, bonitos, atractivos, Tlaxcala tiene muchos lugares de fácil acceso y con paisajes hermosos, entre otros La Malintzi por el lado de la Cañada o Tetlanohcan entre otras subidas; las barrancas y cascadas de San Tadeo Huiloapan, Huexoyucan, Temezonitla, en el municipio de Ixtacuixtla y otros municipios.

Anexo IV: Capturas de pantalla de los resultados de la Convocatoria de la Guía Nacional de Experiencias Turísticas Comunitarias 2025.



Gobierno de México

Trámites Gobierno English

Sectur

Blog Álbum de fotos Prensa Agenda Acciones y Programas Documentos Transparencia Contacto

Publicaciones Recientes

extranjeros en 2025; un incremento sostenido respecto a años anteriores

Nuevo 2025-10-02 Josefina Rodríguez

Aa+ Aa-

RESULTADOS de la Convocatoria

Participa con tu Proyecto de TC para formar parte de la Guía Nacional de Experiencias Turísticas Comunitarias.

La Secretaría de Turismo presenta hoy, 25 de agosto, los resultados de la Guía Nacional de Experiencias Turísticas Comunitarias.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?

250824 Lista de Seleccionados Tlaxcala_vf.docx

3 / 4 150%

39	Nativitas	San Miguel del Milagro	Del maíz a la Tortilla
40	Nativitas	San Miguel del Milagro	Amaranto: Alimento de astronautas, al infinito y más allá
41	Panotla	San Francisco Temetzontla	El tlachiqueo de las alturas
42	Hueyotlipan	Hueyotlipan	Huellas sobre el Camino Grande
43	San José Teacalco	Altos de Mesa 3ra sección	El Camino del Tlachiquero
44	Teolochoolco	Acxotla del Monte	Descubre Teolochoolco
45	Teolochoolco	Sección Segunda	Experiencia agroturística del nogal
46	Terrenate	Terrenate y alrededores	La ruta de la miel Terrenate, Tlaxcala
47	Tetla de la Solidaridad	Ocotitla	Cultura, salud y bienestar
48	Tetla de la Solidaridad y Cuaxomulco	Ocotitla y Primera sección	Respirando rutas
49	San Francisco	San Francisco	Sabores y sabores de mi comunidad