UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Ciencias Sociales

ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS MILLENNIALS DEL DISTRITO DEL CALLAO DE LA PROVINCIA CONSTITUCIONAL DEL CALLAO

Tesis para optar al Título Profesional de Licenciada en Turismo Sostenible

Presentan las Bachilleres

NICOLE ELLIANE GUEVARA LLANOS

NATALIA LUCIA QUISPE CULLEN

Presidente: Gloria Maria Armestar Bruno

Asesor: Rocio del Carmen Lombardi Valle

Lector: Ivette Victoria Falcon Ponce

Lima – Perú

Octubre de 2026

INFORME DE ORIGINALIDAD

Sres.
CONSEJEROS
Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por GUEVARA LLANOS, Nicole Elliane y QUISPE CULLEN, Natalia Lucia quienes solicitan la obtención de su título profesional de licenciadas en Turismo Sostenible a través de la sustentación de tesis.

El producto académico elaborado tiene como título "ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS MILLENNIALS DEL DISTRITO DEL CALLAO DE LA PROVINCIA CONSTITUCIONAL DEL CALLAO".

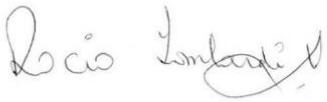
Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias Sociales, respectivamente, declaramos que el producto académico de Nicole Elliane Guevara Llanos y Natalia Lucía Quispe Cullen ha sido examinado con el programa antiplagio *Turnitin* para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 13% de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Firmado en Lima, el 7 de agosto de 2026.

Atentamente,





Rocio Del Carmen Lombardi Valle
Asesor

Gloria María Arméstar Bruno
Presidente de la Comisión

*Conforme a lo establecido en el documento de identidad

EPÍGRAFE

"Quizás el viaje no es tanto sobre llegar a lugares. Quizás es sobre volverse más de quienes somos." — Mary Anne Radmacher

DEDICATORIA

A nuestras queridas familias:

Por ser nuestro pilar inquebrantable, por su paciencia y apoyo incondicional. Gracias por comprender el tiempo y el esfuerzo que implicó culminar este trabajo académico. Por creer en nosotras cuando más lo necesitamos y motivarnos frente a cada obstáculo y desafío, tanto en el ámbito profesional como en el personal.

Y, finalmente, a nosotras mismas.

Por la perseverancia, el compromiso y el esfuerzo que demostramos a lo largo de este proceso. Por no rendirnos ante las dificultades, por apoyarnos mutuamente y por creer en nuestras capacidades incluso en los malos momentos.

Nicole & Natalia

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora de tesis, Rocio Lombardi, por el tiempo, la dedicación y el apoyo brindado durante todo este proceso. Agradecemos profundamente su orientación, sus valiosas observaciones y su disposición para guiarnos, contribuyendo de manera fundamental a la culminación de este trabajo de investigación.

RESUMEN

La presente investigación analiza el impacto de la actividad turística en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao, Provincia Constitucional del Callao, Perú, considerando que el turismo contribuye al bienestar emocional y psicológico.

El estudio es correlacional, con un enfoque mixto. Se aplicaron 155 encuestas a millennials nacidos entre los años 1981 y 1996 y se realizaron siete entrevistas semiestructuradas a especialistas en psicología y en turismo.

Los resultados evidencian una percepción positiva del turismo, asociada con la reducción del estrés, el descanso, la naturaleza y el enriquecimiento cultural. Asimismo, viajar con familiares o amigos se relaciona con el bienestar emocional.

No obstante, existen factores que pueden limitar estos beneficios, como las dificultades de adaptación, la planificación, la presión financiera, las redes sociales y el retorno a la rutina diaria. Algunos participantes reportaron diagnósticos relacionados con la salud mental.

En conclusión, el turismo es como mecanismo de regulación emocional de los millennials del Callao, evidenciándose cuando se realiza en condiciones de estabilidad financiera, planificación anticipada o consciente y acompañamiento social. Por lo tanto, debe considerarse como una herramienta complementaria en iniciativas de turismo sostenible y bienestar psicológico, sin sustituir la atención profesional en salud mental.

Palabras clave: Turismo, Millennials, Salud Mental, Distrito del Callao, Actividad Turística, Impacto turístico, Bienestar.

ABSTRACT

The present investigation analyses the impact of tourism activity on the mental health of millennials living in the district of Callao, Constitutional Province of Callao, Peru, considering tourism as a contributor to emotional and psychological well-being.

The type of research is a correlational design with a mixed-methods approach. A total of 155 surveys were administered to millennials born between 1981 and 1996, and seven semi-structured interviews were conducted with specialists in psychology and tourism.

The results reveal a positive perception of tourism, associated with stress reduction, relaxation, contact with nature, and cultural enrichment Traveling with family or friends is also associated with emotional well-being.
However, several factors may limit these benefits, including difficulties adapting to new environments, travel planning challenges, financial pressure, social media use, and the return to daily routines. Some participants also reported mental health diagnoses.

In conclusion, the findings suggest that tourism may play a complementary role in emotional regulation for millennials in Callao, particularly when it is undertaken under conditions of financial stability, advance planning, and social support. Therefore, it should be considered a complementary tool in sustainable tourism and psychological well-being initiatives, without replacing professional mental health care.

Keywords: Tourism, Millennials, Mental Health, District of Callao, Tourism Activity, Tourism Impact, Well-being.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 16

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN 19

1.1. Objetivo de estudio 19

1.2. Objetivos de la investigación 19

1.2.1. Determinar los aspectos de la salud mental de los millennials del distrito del Callao que son influenciados por la actividad turística 19

1.2.2. Determinar los indicadores que permiten medir los aspectos que intervienen en la salud mental de los millennials del distrito del Callao. 19

1.2.3. Determinar la magnitud del impacto de la actividad turística sobre los indicadores identificados. 19

1.3. Problema de investigación 19

1.4. Justificación 20

1.5. Viabilidad 22

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 23

2.1. Turismo 23

2.2. Actividad turística 24

2.3. Salud mental 25

2.4. Bienestar subjetivo y bienestar psicológico 26

2.5. Millennials 28

2.6. Impacto turístico 29

2.6.1. Análisis de impactos 32

2.7. Indicadores 33

CAPÍTULO III: MARCO CONTEXTUAL 35

3.1. Turismo en el Perú 35
3.1.1. Turismo en el Callao 37
3.2. Salud mental en el Perú 41
3.3. Distrito del Callao 42
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA 46
4.1. Fases 46
4.1.1. Fase 1: Levantamiento de información secundaria 46
4.1.2. Fase 2: Elaboración de instrumentos 47
4.1.3. Fase 3: Levantamiento de información primaria 47
4.1.4. Fase 4: Análisis de información 47
4.2. Instrumentos 48
4.2.1. Encuesta 48
4.2.2. Entrevista 48
4.2.3. Validación de instrumentos 49
4.3. Técnicas de recolección de información 49
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 51
5.1. Encuestas 51
5.2. Entrevistas 81
5.2.1. Entrevistas a especialistas en psicología 81
5.2.2. Entrevistas a especialistas en turismo 90
Conclusiones 109
Recomendaciones 115
Referencias bibliográficas 120
Anexos 127

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Cantidad aproximada de millennials del distrito de Callao (adaptado de Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Elaboración propia……44

Cuadro 2. Perfiles de los especialistas en psicología entrevistados. Elaboración propia.....83

Cuadro 3. Perfiles de los especialistas en turismo entrevistados. Elaboración propia.....92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Perfil sociodemográfico de los encuestados. Elaboración propia. 52

Gráfico 2. Identificación generacional de los encuestados. Elaboración propia. 53

Gráfico 3. Rango de edades de los encuestados. Elaboración propia. 54

Gráfico 4. Porcentaje de los encuestados residentes del distrito del Callao/Callao Cercado. Elaboración propia. 54

Gráfico 5. Ocupación de los encuestados. Elaboración propia. 55

Gráfico 6. Frecuencia de viaje de los millennials del Callao. Elaboración propia. 55

Gráfico 7. Tiempo de permanencia en el destino. Elaboración propia. 56

Gráfico 8. Composición del grupo de viaje. Elaboración propia. 57

Gráfico 9. Motivaciones del viaje. Elaboración propia. 59

Gráfico 10. Influencia en el manejo del estrés. Elaboración propia. 59

Gráfico 11. Nivel de felicidad durante un viaje. 60

Gráfico 12. Calificación de su salud mental. Elaboración propia. 61

Gráfico 13. Diagnóstico de condición de salud mental realizado por un profesional de la salud. Elaboración propia. 61

Gráfico 14. Frecuencia de manifestación de síntomas de salud mental en contextos de viaje según los participantes del estudio. Elaboración propia. 67

Gráfico 15. Aspectos o situaciones que aumentan el nivel de estrés o ansiedad durante los viajes. Elaboración propia. 68

Gráfico 16. Condiciones de calidad de servicios turísticos que influyen en el bienestar emocional durante un viaje. Elaboración propia 69

Gráfico 17. Situaciones problemáticas en servicios turísticos que influyen en el bienestar

emocional de los participantes. 71

Gráfico 18. Frecuencia de búsqueda de apoyo o asesoramiento en salud mental vinculado a la experiencia turística en los participantes del estudio. Elaboración propia. 72

Gráfico 19. Nivel de influencia del uso de redes sociales a su salud mental durante su viaje. Elaboración propia. 74

Gráfico 20. Nivel de presión y/o necesidad por documentar y compartir su viaje en redes sociales. Elaboración propia. 75

Gráfico 21. Relación entre las interacciones en redes sociales y la salud mental durante los viajes. Elaboración propia. 76

Gráfico 22. Aplicación de medidas para regular el uso de redes sociales durante los viajes. Elaboración propia. 78

Gráfico 23. Percepción de la presión financiera en el disfrute de la experiencia turística de los encuestados. Elaboración propia. 79

Gráfico 24. Postergación de viajes por motivos financieros y su efecto en la salud mental. Elaboración propia. 80

Gráfico 25. Nivel de estrés o ansiedad debido a gastos inesperados o no planificados durante el viaje. Elaboración propia 81

Gráfico 26. Mapa de la Provincia Constitucional del Callao (Gobierno Regional del Callao, 2021a). 168

IHS

INTRODUCCIÓN

Las dinámicas turísticas actuales reflejan una transformación en la forma de concebir los viajes, los cuales han dejado de ser entendidos exclusivamente como una actividad recreativa para convertirse en una experiencia asociada al bienestar personal y emocional. En una época marcada por el agotamiento, la ansiedad y la sobreconexión digital, cada vez más personas recurren al turismo como una forma de desconexión mental y recuperación del equilibrio emocional.

La pandemia de COVID-19 transformó significativamente las dinámicas sociales, laborales y emocionales de la población mundial, ocasionando un incremento considerable en los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional. En este contexto, las actividades recreativas y turísticas comenzaron a adquirir una mayor relevancia dentro de los estilos de vida actuales, debido a que muchas personas empezaron a percibir los viajes no únicamente como espacios de ocio, sino también como mecanismos de regulación emocional y bienestar psicológico.

Particularmente, las generaciones jóvenes y económicamente activas, como los millennials, se vieron expuestas a elevados niveles de presión laboral, incertidumbre económica y sobrecarga digital, factores que incrementan la necesidad de buscar experiencias asociadas al bienestar emocional y la salud mental. Esta generación, caracterizada por priorizar las experiencias y el bienestar personal, ha incorporado los viajes como parte de sus dinámicas de descanso frente a las exigencias de la vida urbana contemporánea.

En el contexto peruano, esta realidad adquiere especial relevancia en espacios urbanos complejos como el distrito del Callao, una zona caracterizada por una intensa actividad comercial, social y turística.

El Callao ofrece características particulares que lo convierten en un caso de estudio relevante para el análisis de la relación entre turismo y salud mental. Por un lado, es sede del principal aeropuerto internacional del país y constituye un núcleo de creciente actividad turística; por otro, es una de las zonas urbanas con mayores índices de presión social y problemáticas relacionadas con la salud mental. Esta dualidad lo convierte en un escenario pertinente para examinar la influencia de la actividad turística en el bienestar de sus residentes.

A pesar del crecimiento de investigaciones relacionadas con turismo y bienestar, en el contexto peruano todavía existe limitada evidencia académica que analice específicamente cómo la actividad turística influye en la salud mental de los millennials residentes en entornos urbanos complejos como el distrito del Callao.

La mayoría de investigaciones nacionales se han concentrado principalmente en los impactos económicos, sociales y culturales del turismo; sin embargo, aún son escasos los estudios que abordan el turismo desde una perspectiva psicológica y emocional, especialmente en poblaciones expuestas a dinámicas urbanas intensas, presión social y estrés cotidiano.

En este sentido, resulta relevante comprender cómo las experiencias turísticas pueden funcionar como mecanismos de regulación emocional y bienestar psicológico en los millennials del distrito del Callao. Desde esta perspectiva, la actividad turística no solo representa una práctica recreativa, sino también una experiencia emocional que puede contribuir temporalmente al bienestar subjetivo y la reducción del estrés cotidiano.

La presente investigación adquiere relevancia social debido a que busca aportar evidencia sobre la relación entre turismo y salud mental en una población específica como los millennials del distrito del Callao, contribuyendo a una mejor comprensión de cómo las experiencias turísticas pueden influir en el bienestar psicológico de los individuos.

El trabajo se estructura en seis capítulos. El primero establece el planteamiento del problema y los objetivos. El segundo desarrolla el marco teórico sobre turismo, salud mental y bienestar. El tercero sitúa el estudio en el contexto peruano y del distrito del Callao. El cuarto describe la metodología mixta empleada. El quinto presenta y discute los resultados de las 155 encuestas y las 7 entrevistas a especialistas de psicología y turismo. Finalmente, el sexto recoge las conclusiones y recomendaciones. La presente investigación busca aportar información útil para gestores turísticos, profesionales de la salud mental y autoridades locales que buscan comprender al viajero millennial no solo como consumidor, sino como sujeto psicológico con necesidades propias.

Asimismo, los hallazgos podrían servir como referencia para futuras estrategias de desarrollo turístico orientadas no solo al crecimiento económico, sino también a la promoción del bienestar emocional y calidad de vida de la población.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo, se expone el objetivo general y los específicos de la investigación, así como su relevancia o justificación. Asimismo, se plantea el problema de estudio, abordando la relación entre la actividad turística y la salud mental de los millennials del distrito del Callao.

1.1. Objetivo de estudio

Analizar el impacto de la actividad turística en la salud mental de los millennials del distrito del Callao, Provincia Constitucional del Callao.

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Determinar los aspectos de la salud mental de los millennials del distrito del Callao que son influenciados por la actividad turística.

1.2.2. Determinar los indicadores que permiten medir los aspectos que intervienen en la salud mental de los millennials del distrito del Callao.

1.2.3. Determinar la magnitud del impacto de la actividad turística sobre los indicadores identificados.

1.3. Problema de investigación

Existe limitada evidencia académica sobre la relación entre la actividad turística y la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao, lo que dificulta comprender de qué manera las experiencias turísticas influyen en su bienestar psicológico. Por ello, la presente investigación busca aportar evidencia que permita analizar esta relación y determinar si la actividad turística genera efectos positivos o negativos en la salud mental de dicha población.

1.4. Justificación

La actividad turística es un fenómeno social que se encuentra en constante evolución debido al surgimiento de nuevas tendencias y cambios en el comportamiento del mercado a nivel global. Por ende, el análisis de impactos durante la actividad turística nos permite valorar las oportunidades que ofrece y tener en cuenta las distintas problemáticas que se pueden ocasionar. En este sentido, el análisis es crucial para la toma de decisiones y la planificación estratégica, ya que ofrece información detallada sobre los beneficios y los costos que el turismo genera en una zona determinada (Centro Europeo de Postgrado [CEUPE], 2023).

A raíz de la pandemia COVID-19, se incrementó la priorización de la salud mental en los turistas y visitantes nacionales e internacionales. Debido a que con la crisis sanitaria se produjo un aumento del 26% y el 28% con respecto a la cantidad de personas que padecen de ansiedad y trastorno depresivo mayor, respectivamente (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a).

La investigación explora si el turismo tiene tanto efectos positivos como negativos en la salud mental de los viajeros y turistas de la generación millennial.

Los millennials constituyen una generación joven dentro de la población económicamente activa, tecnológicamente avanzada, tienen una actitud más abierta hacia la salud mental y poseen mayor libertad de hablar sobre su salud emocional que generaciones anteriores (Fundación Mapfre, 2019). Además, la mayoría se encuentra en la edad laboral activa y con poder adquisitivo, por ende, son más propensos a viajar regularmente (Pew Research Center, 2010). Esto los convierte en un público objetivo determinante para estudiar actitudes y comportamientos relacionados con la actividad turística.

De este modo, el turismo es una actividad que no solo implica desplazarse físicamente a diferentes destinos, sino que también tiene un fuerte componente emocional y psicológico en los individuos que la realizan. Por ello, es importante comprender la satisfacción de estas necesidades para mejorar la experiencia turística.

La zona de investigación es el distrito de Callao de la Provincia Constitucional del Callao, debido a que este distrito es de los más amplios de dicha provincia. El distrito del Callao posee el mayor porcentaje de población del Primer Puerto con 451 mil 260 habitantes, lo que equivale

a un 45,4% del total (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018). Por otro lado, el distrito del Callao es el primero en desarrollar una mayor actividad en relación con las industrias culturales que es cuando comercializan productos y/o servicios aprovechando el potencial de las artes, a diferencia de otros distritos de la región. En este panorama, se beneficia la actividad turística, debido a que se identifican oportunidades de desarrollo de experiencias en el destino del Callao (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, 2021).

Los millennials de Callao Cercado, son aproximadamente 114,595 personas (cuadro 1), lo cual equivale al 25,39% de la cantidad total de los residentes de todo el distrito del Callao. Por consiguiente, la decisión de este público objetivo se realizó con fines prácticos, debido a que son usuarios con los cuales se tiene mayor accesibilidad para proponerles ser parte del trabajo académico de carácter turístico; además, el crecimiento de la actividad turística en el distrito influye en el desarrollo de nuevas experiencias tanto de los residentes como de los visitantes. Por lo tanto, este tipo de información puede ser beneficiosa para la sociedad chalaca y peruana en general, profesionales que trabajan en el sector del turismo y los profesionales de la salud mental.

Del mismo modo, los resultados de esta investigación tienen implicaciones directas para distintos actores clave. Para los gestores turísticos y operadores de Callao, ofrece evidencias sobre qué aspectos de la experiencia turística generan mayor bienestar o mayor estrés en el segmento millennial durante el proceso, información útil para diseñar productos y rutas más alineadas con las necesidades emocionales de este perfil.

Pueden servir como base para que las entidades públicas, tanto la municipalidad del Callao como el gobierno regional de la provincia, operadores turísticos y profesionales de la salud mental, tomen en consideración los resultados para crear y desarrollar estrategias orientadas al bienestar emocional de los visitantes y residentes millennials. De esta manera, la información rescatada permite diseñar experiencias turísticas más inclusivas, conscientes y orientadas al bienestar emocional, así como fortalecer programas de promoción de salud mental y contribuir en la formulación de propuestas que integren el turismo y el bienestar psicológico como factores de desarrollo social y turístico en el distrito del Callao.

1.5. Viabilidad

- La investigación se limita a analizar los impactos de la actividad turística en la salud mental de los millennials del distrito del Callao, donde el análisis será únicamente con los residentes de este distrito, y no a todos los millennials de la Provincia Constitucional del Callao.
- La presente investigación requiere de la disponibilidad y voluntad de los participantes para brindar las entrevistas y encuestas que permitan el levantamiento de información.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Turismo

El concepto de turismo ha ido evolucionando con el paso del tiempo, por lo que puede ser visto desde diversas perspectivas. Su definición presenta cierto grado de complejidad, en donde una persona puede tener una mirada determinada de acuerdo con sus vivencias, identidad cultural y experiencias (Ramírez, 1988., citado por Morillo, 2011).

Como sostiene Ramírez (2006), citado por Morillo (2011), es el fenómeno o tendencia propia de una persona que posee un interés de desplazarse a un entorno o destino diferente al de su país de origen; sujeto que se encuentra influenciado por diversas motivaciones. El autor explica, que, desde la perspectiva de un viajero, las motivaciones pueden ser conocer las principales particularidades del destino; su cultura y estilos de vida, que le permitan obtener mayor conocimiento del lugar que visita y desconectarse de las actividades monótonas o laborales. Por otro lado, menciona la perspectiva de las comunidades anfitrionas, puesto que la actividad turística permite crear un intercambio cultural, de nuevos conocimientos, tradiciones ancestrales e idiomas de los grupos que realizan turismo con los mismos pobladores.

La actividad turística es realizada de manera temporal, puesto que implica un movimiento o traslado periódico menor a un año en un destino distinto al que residen, en el que se identifican motivaciones como el ocio, recreación y los negocios (OMT**,** 1994., citado por Sancho, 1994).

Como mencionan Matute y Asanza (2006), el desplazamiento que realiza una persona con el propósito de tener una residencia permanente no forma parte del concepto de turismo, debido a que no tiene intención de obtener nuevos conocimientos del destino y sobrepasa el periodo de tiempo indicado; igualmente, no se refiere a turismo cuando una persona es obligada a desplazarse y no tiene libertad de elección.

No obstante, el término sí incluye las distintas actividades recreativas y/o culturales que se desarrollan y los actores involucrados que brindan los productos y servicios con el fin de cumplir las actuales necesidades de la demanda (Sancho, 1994). Esta actividad económica se enfoca en satisfacer los requerimientos y expectativas que los turistas tienen de un destino a visitar, las cuales están ligadas a sus razones personales, motivaciones y experiencias que esperan vivir de primera mano en contacto con la cultura anfitriona (Guerrero y Ramos, 2015).

En síntesis, el turismo es una actividad económica en la cual una persona realiza un desplazamiento o movimiento periódico de manera voluntaria, en donde sus motivaciones y expectativas van a determinar el tipo de experiencia y acercamiento que obtendrá en un destino. Desde una mirada psicológica se pueden identificar diversos beneficios que brinda la actividad a las personas; además, se señalan factores como un mayor tiempo de descanso y una mirada positiva a actividades recreativas (Matute y Asanza, 2006). Es por ello que, desde la actividad turística se puede identificar diversos factores que intervienen o influyen en la salud mental.

2.2. Actividad turística

A partir del análisis de principales aproximaciones teóricas, la actividad turística se puede definir como un conjunto de acciones que llevan a cabo las personas antes y durante sus desplazamientos temporales fuera de su entorno habitual, por un periodo de tiempo inferior a un año. Dichas acciones están motivadas por el ocio, negocios u otros fines e involucran la experiencia del visitante en el destino como el uso de servicios e infraestructuras que cubren sus necesidades durante su estancia.

Este concepto se alinea a la definición adoptada por la Organización Mundial del Turismo (OMT, 1994), la cual formaliza los elementos de la actividad turística y establece qué:

"El turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año con fines de ocio, por negocios y otros".

Por lo tanto, la actividad turística no se limita únicamente al acto de viajar, sino que abarca las actividades desarrolladas en el lugar visitado y la interacción con la oferta turística existente. Lo que evidencia que la actividad turística integra tanto la perspectiva de la demanda como la

de la oferta, teniendo como eje principal la satisfacción de las necesidades del visitante (Mathienson y Wall, 1982., citados por Egusquiza, 2016).

De manera complementaria, la actividad turística puede considerarse un fenómeno social, cultural y económico, estrechamente relacionado con el desplazamiento de personas desde su lugar de origen hacia otros destinos, motivado por múltiples razones y, en muchos casos, determinado por la libre elección del destino, lo que evidencia su carácter multidimensional y su influencia en la experiencia del visitante (Jiménez y Pérez, 2018).

Esta interacción entre la participación en actividades turísticas y la experiencia del visitante ha sido objeto de estudio por su potencial impacto en el bienestar psicológico, sugiriendo que el involucramiento en el turismo puede influir en distintos aspectos de la salud mental.

2.3. Salud mental

La salud mental es un concepto fundamental en el campo de la salud, y su definición ha sido ampliamente estudiada y debatida a lo largo de los años. Actualmente se define 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" (OMS, 2022b, párr.9). Esta definición resalta la importancia de la capacidad de adaptación, la resiliencia y la participación de las personas en la sociedad como componentes clave de su salud mental.

También, la OMS (2022c), explica que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que también implica la promoción de factores protectores y el fomento de la calidad de vida en todos los aspectos. En ese sentido, diversos estudios han destacado la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva holística, que considere no solo los aspectos emocionales y psicológicos, sino también la integración de los factores sociales y ambientales que influyen en el bienestar mental de los individuos (Novel et al., 1988).

En los últimos años, la salud mental ha adquirido una creciente relevancia dentro de diversos campos de estudio, incluido el turismo. Esto se debe a que las actividades de ocio, recreación y

viaje han comenzado a ser analizadas no solo por sus beneficios económicos y sociales, sino también por su capacidad para influir en el bienestar emocional de las personas. Esto indica que las experiencias turísticas pueden generar espacios que favorecen la recuperación psicológica, la reducción de tensiones acumuladas y el fortalecimiento de emociones positivas, aspectos que forman parte de la salud mental.

La importancia de la salud mental se hace más evidente al analizar el impacto de los trastornos mentales en la población. Especialmente los millennials, generación caracterizada por su enfoque en el crecimiento personal que se encuentran enfrentando desafíos particulares derivados de las exigencias económicas, laborales y sociales de su vida, siendo la salud mental una de sus principales preocupaciones, abarcando tanto su bienestar personal como el de su círculo cercano (Deloitte, 2023). Frente a este escenario, cobra importancia identificar aquellas actividades que contribuyen a la recuperación emocional y al fortalecimiento de la salud mental, entre las cuales el turismo ha comenzado a despertar un creciente interés académico.

2.4. Bienestar subjetivo y bienestar psicológico

El bienestar es un concepto central en la psicología, que abarca tanto los aspectos emocionales como los cognitivos de la experiencia humana. El análisis del bienestar se plantea desde dos enfoques distintos: el hedónico y el eudaimónico (Ryan y Deci, 2001). Desde la perspectiva hedónica, el bienestar se concibe como la obtención de la felicidad a través de la maximización del placer y la minimización del sufrimiento. Por otro lado, la visión eudaimónica sugiere que el bienestar se logra al alcanzar el pleno potencial humano y la realización de la verdadera naturaleza del individuo mismo (Ryff, 1989., citado por Ryan y Deci, 2001).

Se distingue entre bienestar subjetivo y bienestar psicológico, dos dimensiones que, aunque interrelacionadas, exploran diferentes aspectos del funcionamiento humano. Como menciona Diener (2000), el concepto de bienestar subjetivo se deriva de la filosofía hedónica. En contraste, el bienestar psicológico se vincula con la tradición eudaimónica.

El bienestar subjetivo se relaciona con la satisfacción de las necesidades emocionales del presente y con la percepción que las personas tienen de su propia vida. Este bienestar se compone de tres elementos fundamentales: la satisfacción con la vida, entendida como la valoración global que una persona tiene sobre su vida o existencia; la presencia frecuente de

emociones positivas, como la alegría o el entusiasmo; y una baja incidencia las emociones negativas, como la tristeza o la ansiedad. En conjunto, la combinación de estos factores da lugar al nivel de bienestar emocional y a la percepción de satisfacción general (Diener, 2000).

Por otro lado, el bienestar psicológico se enfoca en el proceso de crecimiento y desarrollo personal a largo plazo, el sentido de autorrealización como un aspecto central y se compone de seis dimensiones: la autoaceptación, que implica reconocer las fortalezas y debilidades; el crecimiento personal, asociado al aprendizaje continuo; el propósito de vida, que brinda dirección y sentido; las relaciones positivas, que reflejan vínculos significativos y de apoyo; el dominio del entorno, relacionado con la capacidad de gestionar el contexto para alcanzar objetivos; y la autonomía, entendida como la facultad de tomar decisiones propias (Ryff., 1989 citado por Ryff y Singer, 1998).

Es por estas razones que ambas dimensiones son importantes para comprender la salud mental y el bienestar general, pero cada uno se centra en aspectos diferentes de la experiencia humana. Este enfoque integral ayuda a entender que el bienestar no se limita solo a sentirse bien de forma momentánea; entendiéndose como un bienestar subjetivo, sino que también implica sentirse satisfecho con el desarrollo personal y tener un sentido de propósito y autonomía, refiriéndose al bienestar psicológico (Ryff, 1989., citado por Ryan y Deci, 2001).

Desde la perspectiva turística, ambas dimensiones del bienestar adquieren especial relevancia. Por un lado, las experiencias de viaje pueden contribuir al bienestar subjetivo al generar emociones positivas, satisfacción personal y momentos de disfrute asociados al descanso y la recreación. Por otro lado, también pueden influir en el bienestar psicológico al favorecer el desarrollo personal, la autonomía, la ampliación de perspectivas culturales y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. En consecuencia, el turismo puede ser entendido como una actividad potencial para incidir tanto en la satisfacción inmediata como en procesos más profundos de crecimiento y realización personal.

En este contexto, resulta significativo considerar a los millennials, una generación que, debido a sus características sociodemográficas, tecnológicas y culturales, presenta patrones de comportamiento y estilos de vida particulares que pueden influir en su participación en actividades turísticas y, a su vez, en su bienestar y salud mental.

2.5. Millennials

Los millennials, o también denominados Generación Y, son las personas que nacieron entre los años 1981 y 1996, y que actualmente representan el 25% de ciudadanos de nuestro país (Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur [IPSOS], 2022).

Como sostiene Begazo y Fernández (2015), son una generación caracterizada por una alta familiaridad con la tecnológica que está enfocada en su realización y crecimiento personal; poseen una marcada capacidad de aprendizaje autodidacta en donde recurren a las facilidades propias de su era digital que les permite acceder a plataformas o medios con el fin de fortalecer sus conocimientos. Como exponen los autores, el internet influye significativamente en cada aspecto de su vida, como es la académica, laboral y el entretenimiento; por lo tanto, emplean una cantidad de horas al día en su uso. Asimismo, poseen interés en el aspecto pilar ambiental y social, en donde investigan sobre temas ecológicos y buscan maneras de brindar un aporte en beneficio a su sociedad y al medio ambiente.

Presentan la tendencia de tener una vida saludable, puesto que algunos la implementan dentro de su vida diaria mediante una dieta balanceada y ejercicio; sin embargo, no todos los practican con frecuencia durante la semana, y, por otro lado, la mayoría deja de lado los exámenes médicos con el fin de detectar ciertas enfermedades **(**Datum Internacional, 2018**).**

Los principales pasatiempos de los millennials, en el caso de Perú, son revisar constantemente sus redes sociales, ver series y películas en plataformas de *streaming* y de suscripción, escuchar música, hacer deportes y realizar viajes (Datum Internacional, 2018).

Se caracterizan por ser consumidores estrictos, poseen un hábito del ahorro, por lo que evalúan la decisión de compra de cada producto y/o servicio antes de adquirirlo; son prudentes al momento de administrar sus finanzas personales, especialmente cuando tienen como pasatiempo viajar alrededor del mundo (García, 2017). No obstante, un porcentaje de sus ingresos son destinados a adquirir la nueva tecnología del mercado y a obtener nuevas experiencias durante sus viajes a destinos (Begazo y Fernández, 2015). Son personas que se benefician de la era digital para viajar y trabajar al mismo tiempo, hospedándose en establecimientos o alquileres que les permite conocer las características e identidad cultural de diferentes países y ampliar su círculo social (García, 2017).

Como menciona Deloitte (2023), en la actualidad, tanto la Generación Y como la Generación Z presentan como principales preocupaciones los altos costos de vida, el cambio climático y su salud mental, abarcando este último tanto su bienestar personal como el de su círculo cercano; por lo que uno de sus objetivos es establecer un equilibrio entre su vida laboral y privada.

Los millennials, como generación libre y netamente tecnológica, tienen un papel destacado en el ámbito del turismo. Sin embargo, es crucial comprender el nivel del impacto turístico que influye en el componente emocional y psicológico en la Generación Y.

2.6. Impacto turístico

La actividad turística ejerce impactos económicos, socioculturales y ambientales en el destino o entorno en donde se desarrolla, por ende, el impacto turístico es el producto de las interacciones de las comunidades anfitrionas, un determinado destino y el turista (Lázaro, 2004). Existen impactos positivos que son considerados como beneficios dentro de la actividad; sin embargo, también se identifican impactos negativos que son considerados como costos que se generan mediante este intercambio o interacciones (Amuquandoh, 2010., citado por Rodrigues et al., 2015).

Se pueden identificar algunos impactos económicos de la actividad turística que influyen directamente en las actividades existentes del destino; por ejemplo algunos impactos positivos son el incremento del empleo, aumento de ingresos para la comunidad local, la mejora de la infraestructura de su localidad y la implementación de proyectos de inversión pública; en cambio, los impactos negativos podrían ser la distorsión de la economía local, la inflación, la dependencia de la actividad turística como única fuente de ingresos, entre otros (Ostelea Tourism Management School, 2022).

Como sostiene Ostelea Tourism Management School (2022), con respecto a los impactos socioculturales positivos, puede ser la mejora del bienestar o la calidad de vida de la comunidad local, intercambio cultural de visitantes y anfitriones, incremento del interés de los residentes con su propia identidad cultural. No obstante, según el autor citado, un ejemplo claro de esto es el impacto negativo que conlleva la mercantilización extrema de las costumbres y tradiciones

propias de su cultura, donde únicamente se tiene como objetivo generar ingresos con la actividad, dejando de lado sus principales valores.

Como menciona Rodrigues et al. (2015), si bien el turismo puede generar impactos ambientales positivos, como es la conservación de áreas naturales y la concienciación sobre la importancia de la biodiversidad; en algunos destinos estos beneficios se ven opacados por los impactos negativos como la contaminación del agua, el aire, la visual y la sonora; la explotación de los recursos naturales, la alteración de los ecosistemas y la gestión inapropiada de los desechos.

El impacto turístico abarca no solo aspectos económicos y ambientales, sino también socioculturales, siendo necesario tener presente que el componente sociocultural engloba tanto lo personal como lo social, incluyendo aspectos psicológicos estrechamente vinculados a una serie de elementos de salud y bienestar, entre otros, que surgen como resultado de la interacción e intercambio cultural (Argueta, 2015).

Dentro de los impactos socioculturales, el componente psicológico ha comenzado a recibir una atención creciente debido a su influencia sobre la experiencia individual del turista. A diferencia de los impactos económicos o ambientales, cuyos efectos suelen observarse a nivel colectivo, los impactos psicológicos se manifiestan en la percepción, las emociones, los estados de ánimo y el bienestar de cada persona (Argueta, 2015). Por ello, analizar cómo las experiencias turísticas influyen en la salud mental permite comprender una dimensión menos visible, pero igualmente relevante de la actividad turística.

En este sentido, la toma de decisiones de los turistas influye en el surgimiento o creación de impactos, puesto que la dinámica del entorno va cambiando según sus motivaciones de desplazamiento y características de su comportamiento en un nuevo entorno (Mathienson y Wall, 1982., citados por Egusquiza, 2016). No obstante, a pesar de que el turista puede generar alteraciones o desequilibrios en el destino que visita, también puede obtener ciertos beneficios de los viajes que realiza como son “la relajación, el beneficio educativo, la comprensión de otras culturas, y el bienestar físico y mental para el viajero” (Entorno Turístico, 2018, párr.1).

Desde una perspectiva psicológica, los viajes representan una oportunidad para interrumpir temporalmente las rutinas habituales y reducir la exposición a factores estresantes presentes en

la vida cotidiana. En consecuencia, las experiencias turísticas pueden actuar como factores protectores frente al desgaste emocional asociado a las exigencias de la vida moderna.

La capacidad de las experiencias turísticas para generar estos beneficios puede explicarse a través del concepto de recuperación psicológica, considerado un proceso fundamental para el mantenimiento del bienestar mental. De acuerdo con Sonnentag y Fritz (2007), la recuperación psicológica se produce cuando los recursos emocionales y cognitivos agotados por las demandas de la vida cotidiana logran restablecerse, permitiendo que la persona retorne a un estado de equilibrio. Este proceso suele estar asociado a experiencias que favorecen la desconexión mental de las obligaciones habituales y la participación en actividades gratificantes. Desde esta perspectiva, las experiencias turísticas funcionan como mecanismos de alivio del estrés debido a que facilitan la recuperación de recursos psicológicos relacionados con la satisfacción personal y el bienestar (Chen et al., 2016).

Como menciona Argueta (2015), estas experiencias pueden tener un impacto positivo cuando la visita es satisfactoria, a raíz de que cumple con las expectativas y genera bienestar; sin embargo, también pueden tener un efecto negativo cuando se enfrentan a una experiencia desagradable, lo cual no solo está relacionado con la satisfacción de expectativas sino con temas de acceso a servicios, salud u otros. De esta manera, la salud integral y mental de cada turista se ve influenciada por las propias vivencias y su desenvolvimiento en el destino que visita. Por consiguiente, la percepción de las personas adquiere un papel de suma importancia en el turismo, ya que influye en cómo experimentamos, a través de nuestros sentidos, las imágenes, impresiones y sensaciones externas, lo cual impacta en la forma en que construimos una representación que, en ocasiones, es fiel a la realidad y, en otras, está distorsionada (Argueta, 2015).

La percepción adquiere especial relevancia en investigaciones relacionadas con salud mental debido a que los efectos psicológicos de una experiencia turística no dependen únicamente de las características objetivas del destino, sino también de la forma en que cada individuo interpreta y valora dicha experiencia. Por esta razón, dos personas pueden participar en actividades similares y experimentar niveles distintos de satisfacción, bienestar o impacto emocional.

En síntesis, se subraya la importancia del impacto turístico debido a que trasciende los efectos económicos, ambientales y socioculturales tradicionalmente estudiados, incorporando también una dimensión psicológica relacionada con el bienestar de las personas. En consecuencia, resulta pertinente llevar a cabo un análisis de impactos; este proceso permite la evaluación y medición de diversos aspectos que a menudo influyen en el ámbito psicológico de los turistas.

2.6.1. Análisis de impactos

El análisis de impactos se centra en los cambios y posibles consecuencias producidas en una situación o lugar determinado, las cuales están influenciadas por un conjunto de intervenciones (International NGO Training and Research Centre [INTRAC], 2017). Este cambio puede ser analizado mediante el uso de metodologías y enfoques, en donde se obtiene información concisa y relevante que facilitará la toma de decisiones (Visure, 2023).

Dentro del campo del turismo, el análisis de impactos es significativo, puesto que se ha empleado principalmente para evaluar los efectos en los aspectos económicos, ambientales y sociales derivados de la actividad turística (Bock et al., 2000., citados por CEUPE, 2023). No obstante, la presente investigación amplía este enfoque tradicional para incorporar dimensiones menos exploradas, entre ellas el análisis de impactos psicológicos asociados a la actividad turística en el turista millennial.

Como menciona Magaldi (2018), el análisis e interpretación del impacto del turismo en el aspecto psicológico, se centra en el fenómeno turístico desde una perspectiva social, donde las interacciones desempeñan un papel fundamental. Por ello, su estudio ofrece la oportunidad de comprender la sociedad en la que este fenómeno se origina, identificando los procesos psicológicos y patrones de comportamiento de cada individuo, que suceden a lo largo del desarrollo de la actividad turística, así como las transformaciones que esta genera en el bienestar emocional de quienes la viven. Por esta razón, resulta importante analizar la relación existente entre el turismo y la salud mental, ya que ello permite comprender de qué manera las experiencias turísticas pueden vincularse al bienestar psicológico y social de los individuos. Ello permite generar evidencia relevante sobre las potenciales contribuciones del turismo en este segmento, en un contexto urbano con características sociales y culturales particulares.

Para que este análisis sea efectivo y verificable, resulta indispensable contar con herramientas que permitan medir de manera objetiva los cambios producidos. En este sentido, los indicadores constituyen el puente metodológico entre el fenómeno que se desea estudiar y los datos que permiten evaluarlo.

2.7. Indicadores

Como sostiene Mondragón (2002), los indicadores son herramientas que contribuyen a esclarecer y precisar de forma más detallada los objetivos y los impactos, siendo mediciones verificables de transformación o resultado formuladas con el propósito de establecer criterios que faciliten la evaluación, estimación o demostración del progreso en relación con los objetivos determinados. Además, menciona que facilita la asignación de recursos y el logro de metas. De esta manera, el concepto de indicador se emplea en la investigación, elaboración y evaluación en distintas áreas académicas.

Dentro de la clasificación existen indicadores simples y compuestos que poseen carácter cuantitativo y cualitativo. Los primeros indicadores se fundamentan en una cifra fija, es decir; son medidas que se utilizan para evaluar, medir y explicar un aspecto o variable específica de una situación o fenómeno (Lorenzo, 2020). Y el segundo, tiene la finalidad de comparar el nivel de relación entre dos o más variables en un área de análisis específica, permitiendo medir sus principales características multidimensionales y resaltar diferentes aspectos que se encuentran interrelacionados (Schuschny y Soto, 2009).

Durante el proceso de validación de la funcionalidad y la calidad de los indicadores compuestos elegidos, se debe verificar que los indicadores o variables simples que lo conforman, hayan sido seleccionadas por su importancia y/o relevancia, disponibilidad y la frecuencia en la que se emplean en una situación determinada (Nardo et al., 2008., citados por Curchod y Alberto, 2021).

Es por ello que, para la construcción de los indicadores compuestos, cada indicador o variable simple que lo conforma se debe presentar primero en diferentes escalas, y luego, sus distintos valores o pesos, con el fin de asegurar que estén adaptados a las necesidades específicas del investigador (Leiva, 2020). Así, se podrán tabular y analizar de manera más efectiva. En este sentido, un indicador sintético o compuesto de bienestar es el conjunto de distintos indicadores

simples, en donde se mide la magnitud o evolución de dicho bienestar social (Núñez-Velázquez y Rivera-Galicia, 2003).

Los indicadores sociales nos proporcionan información en forma de estadísticas, series de datos y cualquier forma de sustento que analice la situación actual y la dirección que están tomando en relación con los objetivos y las metas específicas, con el fin de evaluar y determinar su impacto (Bauer, 1966., citado por Núñez-Velázquez y Rivera-Galicia, 2003). Su uso permite medir el bienestar social, se propone una clasificación de los indicadores mínimos necesarios para reflejar la calidad de vida de una sociedad, estructurado en elementos de consumo que incluye aspectos materiales, espirituales y sociales; productividad, aprendizaje formal, seguridad y recreación (Tinbergen, 1991).

De esta manera, los indicadores, mediante un enfoque multidimensional del bienestar identifica y determina, por ejemplo, la relación existente entre los ingresos y otros aspectos involucrados en la calidad de vida o la felicidad humana (Marquina et al., 2015).

Los indicadores son herramientas fundamentales para evaluar y medir los impactos de la actividad turística dentro de un destino, como es el caso del distrito del Callao en Perú. Al utilizar los indicadores adecuados, es posible analizar de manera sistemática el impacto de la actividad turística sobre distintas dimensiones del bienestar y la salud mental de la población millennial residente en el distrito, permitiendo comprender mejor la magnitud y características de dichos impactos.

CAPÍTULO III: MARCO CONTEXTUAL

3.1. Turismo en el Perú

El turismo en el Perú representa uno de los sectores más dinámicos y con una gran variedad de posibilidades para el desarrollo económico en el país. Como menciona el World Travel & Tourism Council (2025), el sector turismo en el panorama 2025 contribuye con aproximadamente 23 mil millones al producto interno bruto (PIB), equivalente al 7,8% nacional. Esta cifra evidencia como el turismo tiene un peso significativo en la economía peruana, afianzando la relevancia del sector a través de generación de empleo e ingresos económicos para los actores involucrados.

Lo anterior, significa un incremento significativo del 6,9% en comparación al año 2024, donde se identifica un aporte de 21, 6 mil millones de dólares al PIB, al mismo tiempo generó empleo para 1,11 millones de profesionales del sector turístico y hasta personas naturales. (World Travel & Tourism Council, 2025). El presente dinamismo es resultado de las operaciones de las actividades hoteleras, de transporte, entre otros servicios; destacándose actividades de aventura y cultura (Infobae, 2025).

Siguiendo la línea de crecimiento, se proyecta para el 2026 un incremento en el gasto por turismo nacional, destacando el turismo doméstico como menciona Promperú, el cual ascendería a 12 mil millones de dólares, equivalente a un 6,5% de crecimiento interanual. En ese sentido, se identifica un mayor interés por parte del turista nacional por conocer nuevos destinos que ofrece su país de origen, sin tener la necesidad de realizar largas estadías de viaje y contar con un alto nivel de gasto (Infobae, 2025).

Según la procedencia de los turistas extranjeros que visitan Perú, se identifica como mercados emisores más relevantes a los países de Chile, Estados Unidos y Ecuador, con gastos de 25%,

18% y 8% respectivamente. Por lo tanto, se destacan los esfuerzos por mejorar la conectividad aérea e iniciativas de promoción turística (Infobae, 2025).

En este contexto, resulta relevante conocer y comprender el perfil del turista nacional, específicamente las tendencias del perfil del millennial peruano, quienes se identifican como un perfil de viajero que valora especialmente su tiempo y la calidad de las experiencias por encima de una simple visita a un destino. Este grupo busca viajes con sentido, que les permitan salir de la rutina, desconectar del estrés cotidiano y vivir momentos memorables. Para este segmento, el significado de viajar es una forma de realización personal y una manera de expresar su estilo de vida (Infobae, 2026).

Asimismo, esta generación se caracteriza por su fuerte vínculo con la tecnología. Al momento de elegir un destino investiga en internet, compara alternativas, revisa recomendaciones y espera facilidades modernas durante toda su experiencia de viaje. Aunque toman en cuenta opiniones externas y contenidos digitales, suelen priorizar decisiones alineadas con sus propios intereses y preferencias. En ese sentido, también valoran propuestas auténticas, flexibles y personalizadas (Infobae, 2026).

De acuerdo con el último estudio de PromPerú sobre el Perfil del Vacacionista Nacional 2023, “el 78 % de viajeros nacionales ya pertenecían a las generaciones millennial y centennial, y el 64% residía en Lima” (Promperú, 2024., citado por Infobae, 2026). Esto evidencia la importancia de estos segmentos dentro del turismo interno y la necesidad de adaptar la oferta turística a sus nuevas expectativas de consumo.

Por otro lado, según el Perfil del Vacacionista Nacional que visita el Callao, las principales motivaciones de viaje son conocer atractivos turísticos (19,12%), salir en familia o con amigos (18,14 %), relajarse (17,65 %) y divertirse o salir de la rutina (13,24 %). Además, se señala que el 82,28 % de visitantes permanece menos de 24 horas en el destino, lo que refleja una tendencia hacia viajes cortos y escapadas cercanas (Gobierno Regional del Callao, 2021b).

En ese contexto, el Callao se posiciona como un destino estratégico para el turismo de corta duración, debido a su cercanía con Lima y a la diversidad de experiencias culturales,

gastronómicas y recreativas que ofrece. Estas características permiten comprender la importancia de analizar el desarrollo del turismo en el Callao.

En consecuencia, el crecimiento sostenido del turismo interno y la creciente participación del segmento millennial evidencian la necesidad de analizar no solo el impacto económico del sector, sino también la manera en que las experiencias turísticas influyen en el bienestar y la salud mental de los viajeros, considerando que sus motivaciones de viaje se encuentran estrechamente vinculadas a la búsqueda del bienestar emocional y calidad de vida.

3.1.1. Turismo en el Callao

La provincia constitucional del Callao, además de ser la principal región portuaria del Perú y trascender su rol histórico, busca posicionarse como un destino de interés turístico a nivel internacional.

Uno de los elementos más relevantes es su rol como infraestructura clave de conectividad aérea del país. Según los resultados del reporte regional del Callao 2025 (MINCETUR, 2026), durante el periodo 2025 el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez registró un total de 13 725 995 pasajeros, lo que representó un incremento del 5,4% en comparación con 2024. En este mismo periodo, la aerolínea con mayor participación en el mercado fue LATAM Airlines, que concentró el 58,1% de los vuelos regulares con destino a Lima y movilizó el 56,6% del total de pasajeros nacionales e internacionales. Le siguieron las aerolíneas Sky, Jet Smart y Star Perú (MINCETUR, 2026).

A partir de estas cifras, es posible comprender la dinámica urbana del Callao. La presencia de un aeropuerto de alta densidad operativa genera un flujo constante de personas, así como niveles elevados de ruido, contaminación y presión sobre la infraestructura local; factores que podrían afectar el bienestar psicológico y la calidad de vida de los residentes aledaños.

Si bien esta infraestructura posiciona al Callao como nodo central de la recepción de turistas en el país, también puede generar externalidades negativas sobre la calidad de vida de los residentes del distrito de Callao Cercado. La exposición prolongada al ruido aeronáutico se asocia a niveles de estrés crónico, alteraciones del sueño y deterioro de concentración (Basner et al., 2014). En un distrito donde aproximadamente una cuarta parte de la población

corresponde a los millennials, una generación, que ya enfrenta presiones laborales y financieras, esta carga ambiental adicional condiciona un contexto de vulnerabilidad psicológica particular. Esta paradoja define una de las tensiones relevantes en la provincia Constitucional del Callao, el mismo territorio que genera estrés por su actividad aeroportuaria y su densidad urbana, es también un destino turístico emergente con atractivos culturales, gastronómicos y religiosos que podrían funcionar como contrapeso al malestar cotidiano.

Con respecto al patrimonio histórico-cultural, destacan dos atractivos emblemáticos que reflejan la identidad histórica de la región y su importancia colectiva para sus habitantes. El Museo Fortaleza del Real Felipe recibió 40 732 visitantes entre enero y diciembre de 2025, lo que representó un incremento de 106,5% respecto al año anterior; de este total, el 97,5% de los visitantes fueron nacionales (MINCETUR, 2026).

Por su parte, el Museo Naval del Perú "Capitán de Navío Julio José Elías Murguía" registró 34 603 visitantes en el mismo periodo, lo que significó una disminución del 9,3% en comparación con 2024, de los cuales el 97,7% fueron visitantes nacionales (MINCETUR, 2026).

Se observa que este volumen aún se encuentra por debajo de los niveles pre pandemia, lo que evidencia que la recuperación de la actividad cultural no ha sido completamente alcanzada. No obstante, se percibe un mayor reconocimiento por parte de los residentes de la provincia y visitantes nacionales, quienes vienen incorporando estos espacios dentro de sus programas turísticos.

Por otro lado, los establecimientos de hospedaje han evidenciado una recuperación progresiva, registrando un incremento de 1,7% con un total de 297 hospedajes formales en comparación con el periodo 2024 (MINCETUR, 2026). Asimismo, los arribos totales a estos establecimientos alcanzaron los 2 087 976. De este total, el 92,7% correspondió a turistas nacionales y el 7,3% a visitantes extranjeros, principalmente provenientes de los mercados emisores Estados Unidos, México, Canadá, Chile y Reino Unido (MINCETUR, 2026).

Los resultados del reporte regional evidencian el dinamismo del Callao como destino con alto potencial de crecimiento. En este escenario es relevante impulsar iniciativas que atraigan tanto a visitantes nacionales como internacionales, alineados con nuevas oportunidades de promoción

como es el turismo religioso, segmento que ha cobrado relevancia tras el nombramiento del papa León XIV, generando expectativas orientadas al fortalecimiento y posicionamiento del turismo religioso y cultural en el Perú. Robert Francis Prevost, sumo pontífice de la Iglesia Católica, designado el 8 de mayo de 2025, se convierte en el primer papa estadounidense nacionalizado peruano, lo que refuerza su vínculo con el país. En ese marco, se proyecta una ruta turística que contempla destinos del norte peruano como Trujillo, Chiclayo, y Piura, e incluye también al Callao (Promperú, 2026).

En este contexto, el Gobierno Regional y la Municipalidad Provincial del Callao incorporan al primer puerto dentro de este circuito mediante la creación de la ruta turístico religiosa denominada Los Caminos del Papa León XIV, presentada en julio de 2025 durante la gestión del entonces alcalde Pedro Spadaro Phillips (Agencia Peruana de Noticias Andina [Andina], 2025). Esta propuesta busca revalorar la fe y el patrimonio local mediante un recorrido por espacios representativos vinculados a la presencia del pontífice en el país y en la región (Andina, 2025).

La iniciativa no solo promueve la actividad turística, sino que también dinamiza la economía local y fortalece la identidad cultural chalaca entre los residentes. Asimismo, la ruta integra algunos de los principales hitos de devoción popular y herencia del Callao, consolidando espacios que combinan tradición, historia y religiosidad (Andina, 2025).

La ruta turística comprende cuatro atractivos de valor histórico y religioso que son el Santuario Nuestra Señora del Carmen de la Legua, el Arzobispado del Callao, la parroquia Santa Rosa y la Iglesia Matriz del Callao (Andina, 2025). Estos lugares constituyen relevantes espacios de fe, donde convergen la memoria colectiva, la tradición católica y el valor patrimonial del primer puerto.

Uno de los principales atractivos incluidos en esta ruta es la parroquia Santa Rosa del Callao, reconocida por la profunda devoción al Señor del Mar, una de las expresiones religiosas más significativas de la zona (Portal de Turismo, 2026). De igual manera, se incorpora la veneración a la Virgen del Carmen de la Legua, símbolo espiritual local. De esta manera, la propuesta logra integrar la devoción de los residentes chalacos al Señor del Mar y la Virgen del Carmen de la

Legua, fortaleciendo el sentido de pertenencia e interés en el patrimonio religioso (Portal de Turismo, 2026).

Se plantea que la ruta no se limita únicamente al ámbito religioso, sino que incorpora otros componentes como la oferta cultural, los museos y la gastronomía local, contribuyendo al posicionamiento turístico del Callao y a la integración de los actores involucrados (Portal de Turismo, 2026).

La Municipalidad Provincial del Callao (2026), destaca el impulso de la iniciativa Adopta un Balcón, cuyo objetivo es poner en valor la arquitectura del Centro Histórico. Asimismo, se anuncia la puesta en marcha de Pro Callao, plataforma que busca articular la participación del sector público y privado para fomentar el desarrollo sostenible de la provincia.

La ciudad puerto se viene preparando para un acontecimiento de gran relevancia internacional ante una eventual visita del papa León XIV; cuya fecha aún no ha sido confirmada ni un itinerario oficial, este escenario representa una oportunidad estratégica para proyectar al Callao a nivel global como destino turístico, cultural y religioso (Municipalidad Provincial del Callao, 2026).

En esta línea, la autoridad remarca que dicho contexto implica un compromiso histórico, ya que el vínculo del pontífice con el Callao coloca a la ciudad en una vitrina internacional que debe ser aprovechada mediante una adecuada planificación y trabajo articulado entre instituciones públicas y privadas (Municipalidad Provincial del Callao, 2026).

El conjunto de acciones estratégicas busca posicionar al Callao como un destino turístico competitivo, fortaleciendo su identidad local y promoviendo su proyección nacional e internacional. El crecimiento de la actividad turística y el aumento sostenido del flujo de visitantes en el Callao evidencian la necesidad de analizar no solo los impactos económicos y culturales del sector, sino también sus implicancias sociales en la calidad de vida de la población. En este sentido, toma especial relevancia el concepto de salud mental en el Perú, entendido como un componente fundamental del bienestar integral, influido por factores urbanos, ambientales y comunitarios que inciden directamente en la vida cotidiana de los residentes.

3.2. Salud mental en el Perú

En el contexto de la salud mental en el Perú; para el año 2019 aproximadamente el 20% de la población padecía de trastornos, como la depresión, ansiedad, estrés y otros problemas más complicados, que a su vez pueden desencadenar adicciones e incluso en episodios de violencia (Ministerio de Salud [MINSA], 2019). En el año 2020, se atendieron a un millón 259 mil 263 casos relacionados con trastornos de salud mental (MINSA, 2020).

Dentro de la data más actualizada, se reportó un millón 368 mil 950 casos atendidos de problemas de salud mental; en el año 2021; y en el 2022 se observó un incremento significativo en dicha cifra, alcanzando un total de un millón 631 mil 940 personas, lo cual representa un aumento del 19.21% a diferencia del año anterior (El Peruano, 2023). Esta tendencia continuó en 2024, año en que los establecimientos del MINSA atendieron más de 900 mil casos de trastornos mentales y problemas psicosociales solo entre enero y junio, siendo la ansiedad y la depresión las afecciones más frecuentes (Infobae, 2024).

Estos datos evidencian que la demanda de servicios de salud mental está aumentando en el país, al igual que la necesidad de abordar de manera efectiva estos trastornos y brindar recursos y servicios adecuados para su diagnóstico, tratamiento y prevención.

Un aspecto que agrava este panorama es la brecha entre la demanda y la oferta de servicios especializados. Según el Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental 2024 - 2028, el Callao requiere 18 centros de salud mental comunitarios adicionales para cubrir adecuadamente su población, siendo una de las regiones con mayor déficit a nivel nacional (La República, 2026). Esta situación se hace más crítica al considerar que, según el informe de la Contraloría General de la República de 2025, varios de los centros de salud mental comunitarios existentes en el Callao operan en condiciones precarias que comprometen la calidad y continuidad de la atención, incluyendo problemas de infraestructura, falta de servicios básicos y escasa visibilidad entre la población (Infobae, 2025).

A nivel del Callao específicamente, un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental realizado en Lima Metropolitana y el Callao reveló que el 18,5% de las personas con trastornos mentales diagnosticables no lo perciben como tales, y más del 52,5% de quienes reconocieron tener un

problema no buscaron apoyo profesional (Instituto Nacional de Salud Mental [INSM], s.f., citado por La República, 2025). Este dato es especialmente relevante para la presente investigación porque sugiere que la prevalencia real de los trastornos mentales en la provincia del Callao es considerablemente mayor a la que registran las estadísticas oficiales de atención, y que el estigma social puede constituir una barrera significativa para el acceso a servicios de salud mental.

La DIRESA Callao gestiona seis centros de salud mental comunitaria que atienden a un promedio de 1000 personas cada uno, abordando problemas psicosociales como violencia, consumo de sustancias, psicosis, trastornos alimentarios, ansiedad y depresión (Gobierno Regional del Callao, 2023). Entre ellos destaca el centro de salud mental comunitario universitario, ubicado en la Universidad Nacional del Callao, lo que evidencia el reconocimiento institucional de la necesidad de atender la salud mental del segmento joven y adulto joven de la región.

En concordancia con este panorama nacional, el distrito del Callao constituye un espacio de interés para el análisis de salud mental, no solo por su condición de zona urbana, caracterizada por una intensa movilidad poblacional, actividad comercial y cercanía al principal aeropuerto del país. Estas características convierten al Callao en un territorio relevante para comprender cómo diversos factores de presión social, ambientales y económicos influyen en la salud mental de sus residentes. Asimismo, comprender la relación entre la participación en actividades turísticas y el bienestar psicológico constituye un punto de partida necesario para la presente investigación.

Considerando este escenario, resulta pertinente analizar las características sociodemográficas del distrito del Callao, ámbito territorial donde se desarrolla la presente investigación. El conocimiento de su composición poblacional permite contextualizar a la población millennial y comprender las particularidades del entorno en el que se desenvuelve.

3.3. Distrito del Callao

Según el INEI (2020), se establece que la Provincia Constitucional del Callao se sitúa en el centro-oeste de la costa del Perú, delimitada por las coordenadas geográficas 11º 47’ 50” y 12º 07’ 30” de latitud sur, y 77º 04’ 40” y 77° 11’ 40” de longitud oeste (ver Anexo N° 13).

Asimismo, menciona que su territorio abarca una extensión total de 146,98 km², que posee 129,35 km² de superficie continental y 17,63 km² de superficie insular en el océano.

Si bien el Callao fue fundado por los españoles en el año 1537; no fue hasta que, en el contexto de la Confederación Perú-Boliviana, el Mariscal Andrés de Santa Cruz le otorgó independencia política y administrativa el 20 de agosto de 1836, al territorio que denominó Provincia Litoral del Callao (Dirección Desconcentrada de Cultura del Callao, 2020). Debido a su relevancia como puerto costero de alcance internacional, en el año 1857 se le confirió el título de Provincia Constitucional del Callao con categoría departamental (Gobierno Regional del Callao, 2010).

A lo largo de su evolución como provincia, surgieron nuevos distritos, que actualmente suman un total de siete. Por ende, está conformado por los distritos de: La Punta, Bellavista, Callao o también llamado Callao Cercado, Carmen de la Legua Reynoso, La Perla, Mi Perú y Ventanilla. (Viceministerio de Gobernanza Territorial, 2021). Además, en esta provincia se incluyen las islas de San Lorenzo, Cavinzas y El Frontón, así como varios islotes de menor tamaño (Viceministerio de Gobernanza Territorial, 2021).

Según el Censo de Población y Vivienda 2017, la población censada de la Provincia Constitucional del Callao es de 994 mil 494 habitantes (INEI, 2018). En base a ello, en los resultados del censo anteriormente mencionado, el distrito de Callao alberga la mayor cantidad de habitantes, con 451,260 personas, aproximadamente la mitad de la población total de la Provincia Constitucional del Callao (45.4%). En el distrito del Callao del total de la población, 221, 758 son hombres y 229, 502 son mujeres (INEI, 2018). Para esta investigación, se toman en cuenta a los millennials residentes en dicho distrito.

Con respecto a los millennials, sus años de nacimiento se sitúan entre 1981 y 1996; es decir, actualmente se encuentran en un intervalo de edades actuales que abarcan desde los 29 años hasta los 44 años (IPSOS, 2022). Por esta razón, con el fin de obtener una estimación aproximada del número de millennials en este distrito, se realizó una proyección a partir de los datos obtenidos del censo realizado en el año 2017, planteado en el cuadro 1.

Año de nacimiento	Edad en año 2025	Población proyectada		
		Mujeres	Hombres	Total
1996	29 años	3 402	3 419	6 821
1995	30 años	3 727	3 677	7 404
1994	31 años	4 009	3 929	7 938
1993	32 años	3 921	3 654	7 575
1992	33 años	3 611	3 432	7 043
1991	34 años	3 604	3 484	7 088
1990	35 años	3 534	3 714	7 248
1989	36 años	3 747	3 580	7 327
1988	37 años	3 773	3 689	7 462
1987	38 años	3 825	3 533	7 358
1986	39 años	3 602	3 365	6 967
1985	40 años	3 514	3 442	6 956
1984	41 años	3 455	3 459	6 914
1983	42 años	3 467	3 480	6 947
1982	43 años	3 527	3 262	6 789
1981	44 años	3 424	3 334	6 758
	Total	**58,142**	**56,453**	**114,595**

Cuadro 1. Cantidad aproximada de millennials del distrito de Callao (adaptado de Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Elaboración propia.

Como se puede apreciar en el cuadro 1, la cantidad estimada de millennials de Callao Cercado, es de aproximadamente 114,595 personas, en donde el total de mujeres es 58,142 que equivale al 50,74% y el total de hombres es 56,453 que equivale al 49,26%. Lo mencionado, evidencia que los millennials aproximadamente representan el 25,39% de la cantidad total de los residentes de todo el distrito del Callao.

En síntesis, el distrito de Callao cercado presenta características demográficas, urbanas y turísticas que lo convierten en un espacio pertinente para analizar la relación entre la actividad turística y la salud mental en la población millennial. La presencia de una importante concentración de residentes pertenecientes a esta generación, junto con el crecimiento de la

actividad turística en la provincia, proporciona un contexto adecuado para examinar los posibles impactos psicológicos asociados a la participación en experiencias turísticas sobre la salud mental y el bienestar psicológico de esta población.

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

El tipo de investigación fue correlacional, debido a que buscó analizar la relación existente entre la actividad turística y la salud mental de una determinada población que fueron los millennials del distrito del Callao, así como determinar el grado de asociación entre ambas variables. La presente investigación tuvo un enfoque mixto, debido a que integró información cualitativa y cuantitativa. Por un lado, se recopiló información cualitativa orientada a comprender las perspectivas y opiniones de los participantes sobre la actividad turística y su relación con su salud mental. Por otro lado, la información cuantitativa permite analizar las variables como la cantidad de viajes, los gastos del viaje y la duración de su estadía, facilitando la identificación de posibles relaciones entre las variables de estudio.

En este estudio, se utilizaron las siguientes variables: dependiente e independiente. Se tomó como variable independiente, la participación del visitante en la actividad turística. Con respecto a la variable dependiente, esta se refirió a la salud mental, la cual se compone por indicadores tales como el nivel de estrés, la ansiedad, el bienestar emocional, entre otros.

4.1. Fases

4.1.1. Fase 1: Levantamiento de información secundaria

En esta primera fase, se buscó información de investigaciones anteriores similares sobre el tema. Asimismo, se realizó revisión de bibliografía complementaria, con el fin de determinar o definir los factores que influyen en la salud mental e indicadores que permitieran medir dichos factores. De esta manera, se recurrió a lo siguiente:

a. Documentos académicos, como tesis, reportes, informes y publicaciones que se obtuvieron de repositorios, fuentes virtuales y/o físicas, que mencionan lo siguiente:

- Factores que influyen en la salud mental de los millennials nacidos entre 1981 y 1996 que realizan actividad turística.
- Indicadores de salud mental que sirven para la medición de los factores elegidos

Los indicadores de salud mental en los que se enfocó la investigación se obtuvieron de estudios similares.

4.1.2. Fase 2: Elaboración de instrumentos

En la investigación se elaboraron dos tipos de instrumentos: encuesta y entrevista para obtener la información primaria de manera detallada.

4.1.3. Fase 3: Levantamiento de información primaria

Para el levantamiento de información primaria se emplearon los instrumentos diseñados específicamente para recopilar las opiniones y percepciones de los actores identificados previamente. Primero, se realizaron las entrevistas virtuales a los especialistas en psicología, y a los especialistas en turismo. Finalmente, se emplearon encuestas virtuales al público objetivo utilizando la herramienta Google Forms (ver Anexo N° 4).

4.1.4. Fase 4: Análisis de información

Para el procesamiento y análisis de la información recogida se utilizó Microsoft Excel para la tabulación correspondiente, de tal manera que permitió identificar relaciones entre la variable dependiente e independiente analizadas. Asimismo, cada cuestionario contó con una tabla distinta. De esta forma, se examinaron los datos recogidos en el levantamiento de información primaria y obtener conclusiones acerca de la investigación.

4.2. Instrumentos

4.2.1. Encuesta

Para esta investigación, se elaboró un cuestionario dirigido a ciudadanos millennials que residen actualmente en la provincia del Callao, específicamente en el distrito de Callao, nacidos entre 1981 y 1996, y que hayan realizado al menos un viaje turístico.

El instrumento se desarrolló mediante un cuestionario directo, estructurado, autoadministrado, con preguntas abiertas, cerradas como dicotómicas y de opción múltiple. Se diseñó utilizando un formulario de Google y se compartió en medios digitales de comunicación como las plataformas de redes sociales de Facebook, X, entre otros. Con el presente cuestionario se buscó obtener las percepciones y/o comportamientos de la población encuestada con respecto a la variable dependiente e independiente a analizar.

Se llevó a cabo un total de 155 encuestas a nuestro objeto de estudio, la cual se obtuvo del cálculo del tamaño de la muestra, donde la cantidad de la población fue de aproximadamente 114, 595 personas que equivalieron al 25,39% de la cantidad total de los residentes de todo el distrito del Callao (ver cuadro 1). Para su cálculo, se empleó un margen de error del 5% y un 95% de nivel de confianza. Y con respecto al muestreo, fue aleatorio simple o al azar, debido a que brindó el resultado del grupo de ciudadanos millennials del distrito del Callao que tienen la misma probabilidad de formar parte de la muestra y con los que se aplican las encuestas.

4.2.2. Entrevista

El instrumento de investigación se desarrolló mediante cuestionarios, que se llevaron a cabo de manera virtual en la plataforma Microsoft Teams. En total, se realizaron 7 entrevistas, dirigidas a especialistas de dos áreas: 1 cuestionario para 3 profesionales en psicología y 1 cuestionario para 4 especialistas en turismo, para lo cual se diseñaron dos modelos de cuestionarios semiestructurados, adaptados a cada perfil profesional.

Primero, se llevaron a cabo las entrevistas con los especialistas en psicología, con el propósito de obtener información sobre cómo las experiencias turísticas pueden influir en la salud mental de los individuos, así como identificar los principales indicadores de la variable dependiente

que pueden generar un impacto psicológico en los visitantes, después de su experiencia turística. Asimismo, se buscó recopilar dicha información a través de un cuestionario semiestructurado que contenía preguntas abiertas dirigidas al entrevistado.

Por último, se aplicaron las entrevistas dirigidas a los especialistas en turismo, donde se enfocó en obtener información detallada sobre la relación entre la actividad turística y la salud mental de los visitantes. En este caso, también se realizó un cuestionario semiestructurado con preguntas abiertas.

4.2.3. Validación de instrumentos

Con la finalidad de recopilar la información necesaria para el tema de estudio, se realizó una encuesta piloto a 5 residentes del distrito del Callao para verificar que el cuestionario cumple con los objetivos de la investigación. A partir de los resultados del piloto se realizaron ajustes en la redacción de tres preguntas para mejorar su comprensión. Igualmente, las preguntas para las entrevistas fueron validadas mediante una revisión de la asesora de tesis y fueron ajustadas según observaciones antes de su aplicación.

4.3. Técnicas de recolección de información

Para la presente investigación se emplearon dos técnicas de recolección de información mediante una encuesta y una entrevista.

La encuesta se aplicó a residentes millennials del distrito del Callao, nacidos entre 1981 y 1996. La técnica permitió recopilar de manera sistematizada las opiniones y comportamientos de esta población encuestada con respecto a las variables dependiente e independiente de estudio (ver Anexo N° 5).

La entrevista se aplicó a dos perfiles de especialistas, los profesionales en el área de psicología clínica y organizacional, y especialistas en turismo. El propósito fue obtener información detallada y especializada sobre la relación existente entre la actividad turística y la salud mental del público objetivo de investigación, permitiendo conocer aspectos cualitativos que la encuesta no logró capturar en su totalidad.

De esta manera, ambas técnicas se complementaron y enriquecieron el análisis de la problemática del objeto de estudio.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Encuestas

En la presente sección se detallan los hallazgos obtenidos a partir de las 155 encuestas realizadas a la muestra seleccionada. Dichos resultados, se analizan con el objetivo de identificar comportamientos, tendencias y patrones resultantes que nos permitan comprender la relación existente entre la actividad turística y la salud mental de los millennials del distrito de Callao.

La encuesta tiene como objetivo de estudio conocer la relación entre la actividad turística, específicamente de los viajes y excursiones, y la salud mental de la población objeto de estudio conformada por los millennials del distrito del Callao Cercado (ver Anexo N° 1).

.

A continuación, se presentan los datos recolectados mediante gráficos estadísticos, acompañados de su respectivo análisis e interpretación.

Los resultados obtenidos se presentan de manera secuencial, iniciando con la caracterización sociodemográfica de los encuestados y continuando con el análisis de sus hábitos de viaje y percepciones relacionadas con la salud mental.

En el gráfico 1 correspondiente al perfil sociodemográfico de los encuestados, se evidencia que el 56,8% pertenece al género femenino, el 38,7% al género masculino y el 4,5% se identifica con otro género. Los hallazgos muestran una mayor participación de mujeres dentro de la muestra estudiada.

El predominio del género femenino permite inferir que las percepciones y experiencia relacionada con el impacto del turismo en la salud mental de los millennials del distrito del Callao podrían estar influenciadas principalmente por la perspectiva de este grupo poblacional.

Igualmente, la participación de distintos géneros contribuye a obtener una visión más amplia e inclusiva del estudio.

Por otro lado, la diferencia porcentual entre hombre y mujeres podría reflejar un mayor interés o disposición de las mujeres para participar en investigaciones vinculadas con temas sociales y de salud mental.

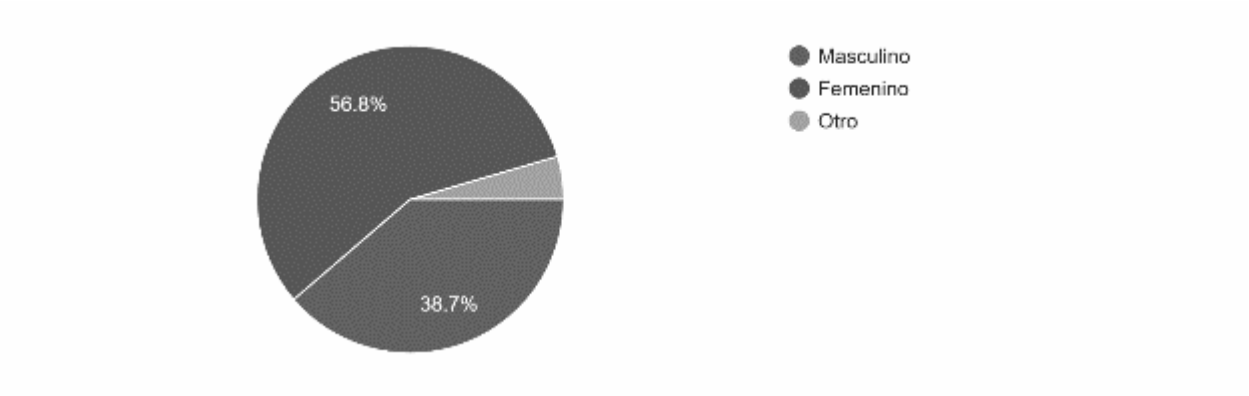


Gráfico 1. Perfil sociodemográfico de los encuestados. Elaboración propia.

En el gráfico 2, referido a la identificación generacional de los encuestados, se indica que el 98,1% de los encuestados pertenecen a la generación Y o millennial, mientras que el 1,9% restante corresponde a participantes de otras generaciones. Los datos demuestran que la muestra seleccionada se encuentra ampliamente alineada con la población objetivo de la investigación.

La elevada participación de millennials fortalece la validez del estudio debido a que permite analizar de manera específica las percepciones, experiencias y efectos que el turismo genera en la salud mental de este grupo etario dentro del contexto del distrito del Callao Cercado. Adicionalmente, al tratarse de una generación caracterizada por una mayor interacción con actividades recreativas, tecnológicas y turísticas, sus opiniones aportan información relevante sobre cómo el entorno turístico influye en su bienestar emocional y psicológico.

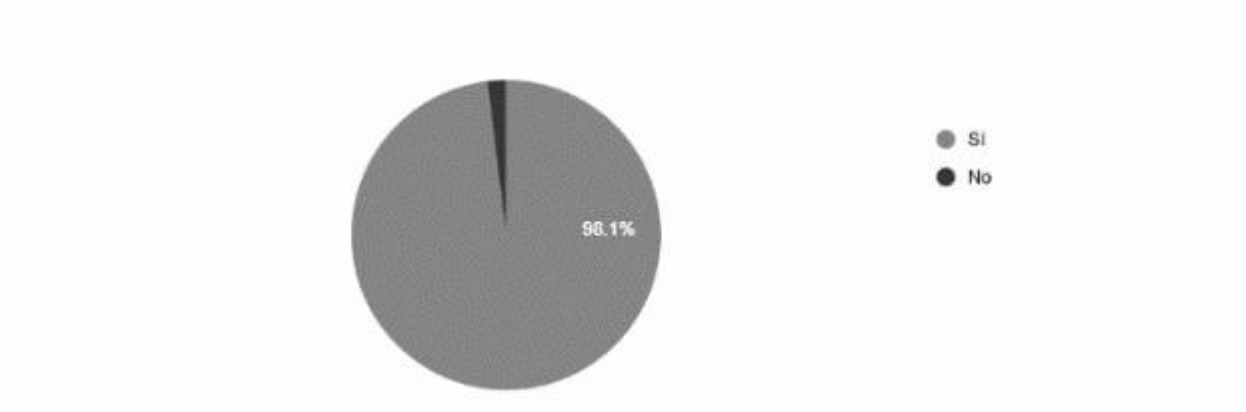


Gráfico 2. Identificación generacional de los encuestados. Elaboración propia.

Con respecto al rango de edades de los encuestados, en el gráfico 3 se observa que las edades oscilan aproximadamente entre los 27 y 42 años, rango que coincide con la generación millennial considerada en la investigación. Cabe resaltar que se identificaron respuestas fuera de este rango etario (2 encuestas correspondientes a personas de 25 años y 1 encuesta de 45 años); sin embargo, dichas respuestas fueron excluidas del análisis para mantener coherencia con los criterios de segmentación establecidos en el estudio.

Asimismo, se identifica una mayor concentración de participantes entre los 27 y 29 años. La edad con mayor frecuencia es 27 años, con 21 encuestados (13.5%), seguida de 28 años con 18 participantes (11.6%) y 29 años con 13 participantes (8.4%). También destacan las edades de 40, 41 y 42 años con porcentajes similares cercanos al 7% y 8%.

Por otro lado, las edades con menor representación corresponden a 33 y 34 años, con porcentajes inferiores al 2%. En general, la distribución evidencia una participación diversa dentro del grupo millennial, permitiendo obtener percepciones diferentes de los participantes.

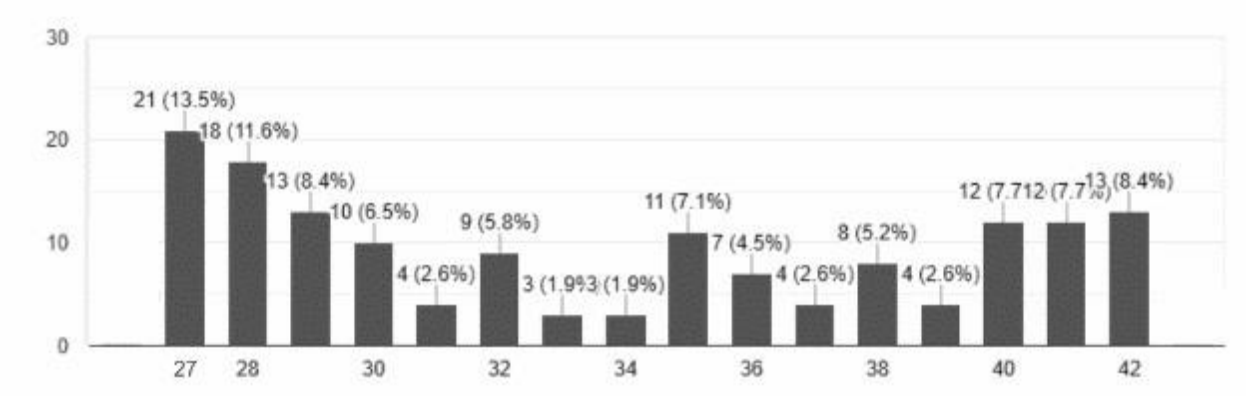


Gráfico 3. Rango de edades de los encuestados. Elaboración propia.

En el gráfico 4 se observa que el 94,8% de los encuestados reside en el distrito del Callao/Callao Cercado, mientras que el 5,2% indicó no residir en dicha zona. Esto evidencia que la gran mayoría de participantes pertenece al área geográfica establecida como población objetivo de la investigación.

En ese mismo sentido, esta distribución permite considerar que la información recopilada refleja de manera representativa la percepción de millennials residentes en el distrito del Callao respecto al impacto del turismo en la salud mental. El predominio de encuestados provenientes del distrito del Callao Cercado favorece la validez contextual del estudio, debido a que las experiencias y opiniones analizadas se relacionan directamente con la dinámica turística y social del entorno chalaco.

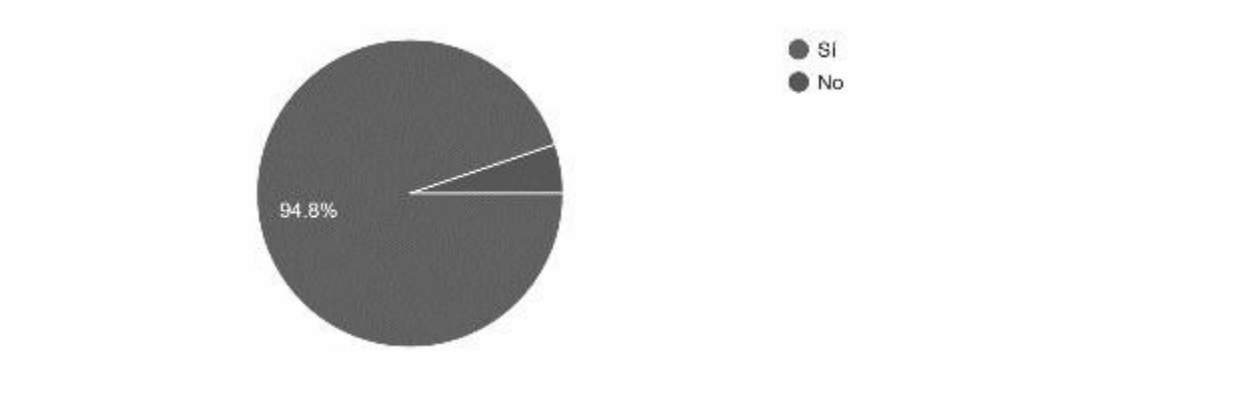


Gráfico 4. Porcentaje de los encuestados residentes del distrito del Callao/Callao Cercado. Elaboración propia.

En el gráfico 5, se evidencia que la mayor parte de los encuestados corresponde a empleados dependientes o fijos (en plantilla), representando el 45,8% de la muestra, seguido de un 21,3% que indica desempeñarse como emprendedor o empresario, un 14,2% corresponde a empleados temporales y el 9,7% como universitario.

En porcentajes menores, se identificaron otras ocupaciones como estudiantes de instituto, freelancers, entre otras ocupaciones laborales.

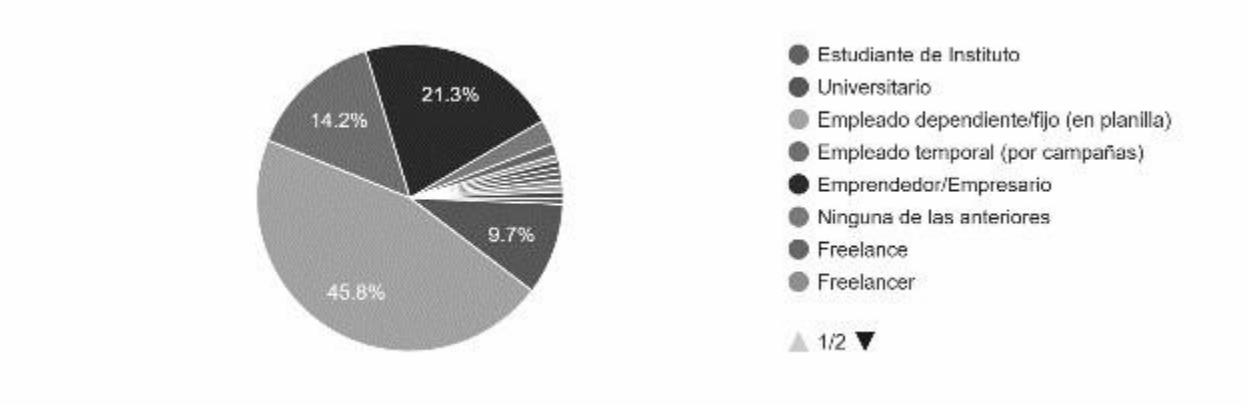


Gráfico 5. Ocupación de los encuestados. Elaboración propia.

Con respecto al segundo apartado, referente a las preferencias e intereses al momento de viajar, en el gráfico 6, se detalla la frecuencia de viaje. En ese sentido, el 34.7% de los encuestados indica viajar dos veces al año, siendo esta la frecuencia más representativa. De la misma manera, el 29,3% viaja una vez al año, mientras que el 25.3% tres veces al año y el 10.7% manifiesta viajar más de tres veces al año. Estos resultados evidencian que los millennials encuestados mantienen una frecuencia de viaje moderada a lo largo del año y mantienen hábitos de viajes constante durante el año.

La frecuencia de viaje evidencia que el turismo constituye una actividad presente en los hábitos de los encuestados. En relación con la salud mental, esta variable permite identificar posibles asociaciones entre la participación en actividades turísticas y aspectos vinculados al bienestar emocional de los millennials del distrito del Callao. Asimismo, explorar si la realización periódica de viajes favorece espacios de descanso y recreación que ayudan a disminuir la tensión acumulada por las actividades cotidianas.

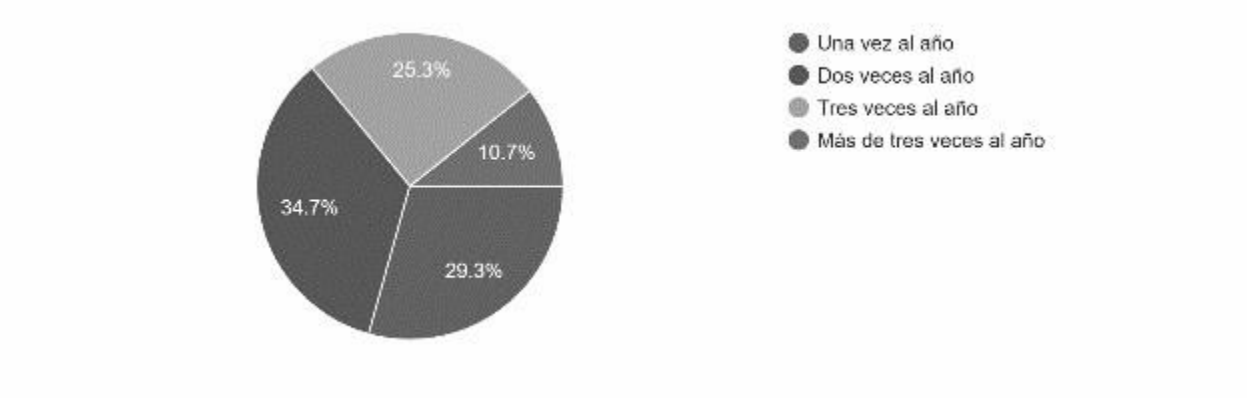


Gráfico 6. Frecuencia de viaje de los millennials del Callao. Elaboración propia.

En el gráfico 7 se evidencia que el 48% de los encuestados prefiere permanecer en el destino turístico al que viaja entre 4 a 6 días, convirtiéndose en la opción con mayor representación. De la misma manera, el 35.3% indica que suele realizar viajes con una duración de 1 a 3 días, mientras que el 12% permanece entre 7 a 9 días. En porcentajes menores, algunos encuestados señalaron realizar viajes de un solo día o estancias mayores a 9 días. Conjuntamente, los datos reflejan una mayor preferencia por viajes de corta y mediana duración.

Estos resultados sugieren que los encuestados buscan una preferencia por viajes de cortos periodos de viaje y mediana duración, especialmente entre 4 a 6 días. Esta tendencia podría estar asociada a la búsqueda de espacios de descanso para desconectarse de la rutina cotidiana y reducir el estrés pero sin prolongar excesivamente su estancia. Muestra que los participantes perciben el turismo como una estrategia que contribuye a su bienestar emocional, favoreciendo la recuperación de energía, la mejora del estado de ánimo y la disminución de la carga mental asociada a la rutina cotidiana.

Finalmente, estos resultados sugieren que los millennials del distrito del Callao valoran más las experiencias turísticas de duración moderada y la asocian como una herramienta de desconexión emocional y renovación psicológica.

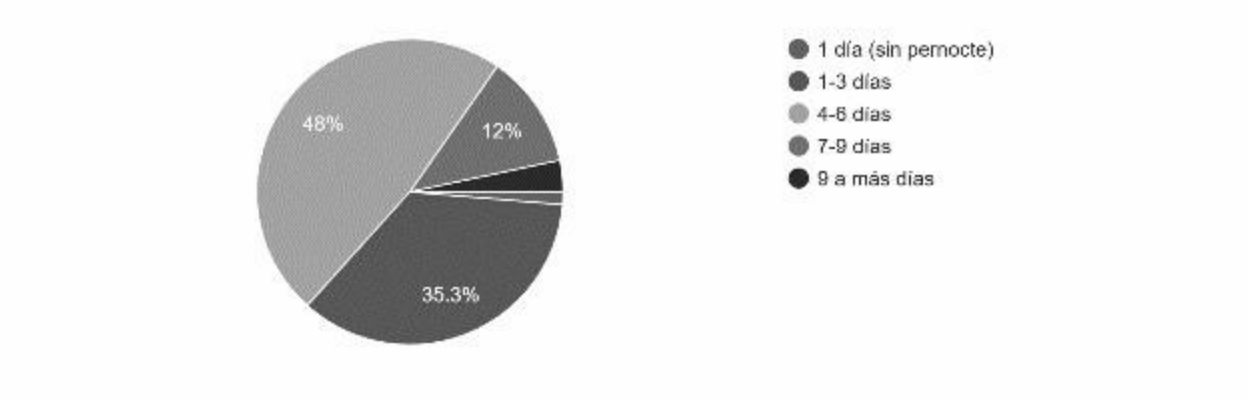


Gráfico 7. Tiempo de permanencia en el destino. Elaboración propia.

Los resultados del gráfico 8 muestran que la mayoría de los millennials encuestados prefieren realizar viajes acompañados, sobresaliendo la preferencia de viajar con familiares con un 32.7%, seguido del 28.7% que prefiere hacerlo con amigos. Asimismo, el 20% indica viajar con su pareja, mientras que sólo el 16% prefiere viajar solo. Las demás categorías representan

porcentajes mínimos, lo que indica una baja preferencia por modalidades de viaje menos frecuentes o circunstanciales.

Estos resultados reflejan que las experiencias turísticas compartidas tienen un papel importante en el bienestar emocional y psicológico de los encuestados. Viajar en compañía puede favorecer la interacción social, el fortalecimiento de vínculos afectivos y por ende generar experiencias positivas.

Adicionalmente, la inclinación por viajar con familiares y amigos evidencia que los millennials del Callao valoran el apoyo emocional y la convivencia durante las actividades turísticas. Esto sugiere que el turismo no solo cumple una función recreativa, sino también una función social y emocional de los individuos influyendo positivamente en la salud mental y la percepción de satisfacción personal.

En general, se observa que la mayoría de los millennials del distrito del Callao prefiere realizar actividades turísticas en compañía, una especie de turismo compartido lo cual refleja la importancia de la interacción social y los vínculos afectivos durante los viajes. Esto constituye una estrategia de bienestar para los millennials, ya que promueve espacios de desconexión, socialización y estabilidad emocional factores fundamentales que podrían influir positivamente en su bienestar emocional y salud mental.

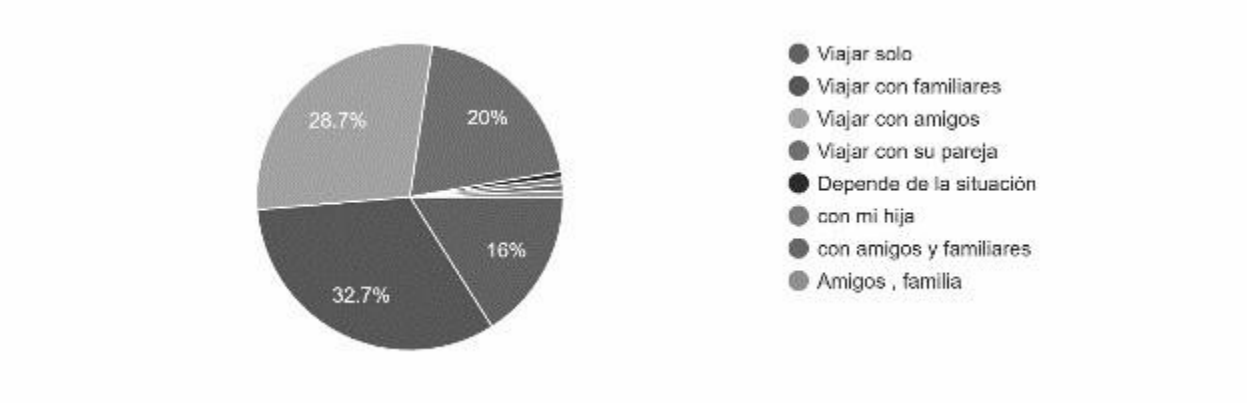


Gráfico 8. Composición del grupo de viaje. Elaboración propia.

De esta manera se evidencia que las preferencias e interés de los encuestados al momento de viajar, rigen a partir de su bienestar emocional y en la experiencia que buscan vivir en un destino. Por lo que en esta primera pregunta abierta, se busca entender si el hecho de viajar

contribuye positivamente en su bienestar emocional. En los resultados la mayoría de encuestados afirman que viajar contribuye en su descanso de la rutina y el alivio del estrés, estos fueron los argumentos más recurrentes a lo largo de todas las respuestas recopiladas.

Expresiones como “me relaja”, “me estresa”, “me despeja la mente” y “me desconecto de la rutina” se identifican de manera frecuente, lo cual evidencia que el principal efecto que genera la actividad turística es el desligue de las exigencias o responsabilidades cotidianas y el temporal alivio de la carga acumulada.

Por otro lado, se evidencian comentarios sobre la interacción con nuevos entornos y la experiencia cultural, percibido por varios encuestados como una oportunidad de aprendizaje de nuevas perspectivas de diferentes estilos de vida, al igual que un enriquecimiento personal.

Otro grupo de respuestas se enfocan en la reconexión propia, es decir consigo mismo, o con su círculo social como son la familia y amigos, en donde perciben los viajes como un escenario que permite fortalecer los vínculos afectivos con los mismos.
En contraste, en poca magnitud se identifica un grupo de encuestados con un diagnóstico formal de condición en salud mental, en donde reconocen que el hecho de viajar genera un bienestar o beneficio emocional temporal. No obstante, mencionan que la preparación o anticipación del viaje pueden activar síntomas de ansiedad, continuando con el análisis podremos tener una respuesta más precisa sobre el impacto de la actividad antes, durante y después del viaje de los encuestados.

Con respecto al apartado 3, denominado motivaciones y expectativas, los resultados del gráfico 9 evidencian que la principal motivación de viaje de los millennials encuestados es el descanso de la rutina diaria con un porcentaje de 74.7%, seguido del contacto con la naturaleza con 49.3% y las visitas histórico/culturales con 41.3% en donde visita sitios arqueológicos y/o museos. Asimismo, las opciones de aventura y deporte, al igual que sol y playa, alcanzaron un 30.7% cada una.

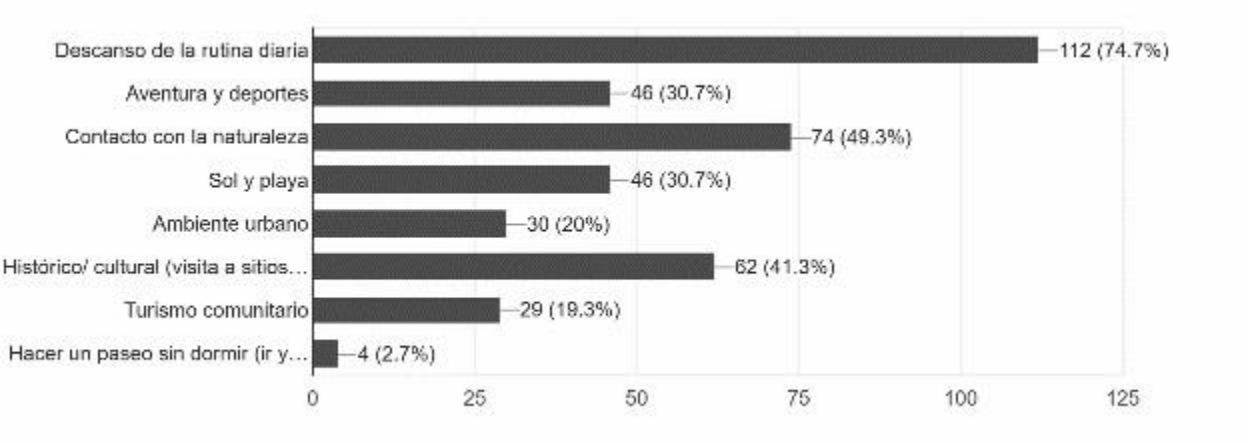


Gráfico 9. Motivaciones del viaje. Elaboración propia.

Por otro lado, en el gráfico 10, el 100% de los encuestados considera que viajar ayuda a manejar mejor el estrés de la vida cotidiana. Este resultado es consistente con los postulados del bienestar subjetivo de Diener (2000), quien identifica la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas como componentes centrales del bienestar emocional. El hecho de que la totalidad de los encuestados percibe el viaje como un mecanismo de reducción del estrés cotidiano sugiere que la actividad turística actúa, para los encuestados, como un regulador hedónico de sus estados emocionales.

Esto demuestra que la actividad turística es percibida como una herramienta importante para el bienestar emocional y la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao/Callao Cercado.

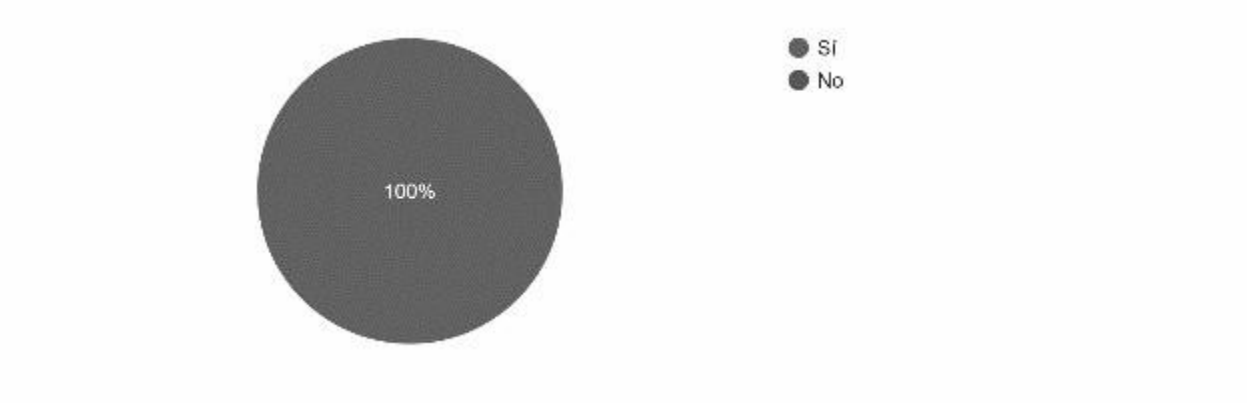


Gráfico 10. Influencia en el manejo del estrés. Elaboración propia.

En relación con el nivel de felicidad durante un viaje en comparación con su vida cotidiana, medido a través de un intervalo de valoración del 1 al 5 (donde 1 representa el nivel mínimo y 5 el nivel máximo), los resultados mostrados en el gráfico 11 evidencian que el 60% de los encuestados calificó su felicidad con la puntuación máxima del nivel 5, mientras que el 38% en el nivel 4. Solo el 2% seleccionó el nivel 3 y no se registraron respuestas en los niveles 1 y 2.

Estos resultados evidencian que la mayoría de los millennials del distrito del Callao percibe un alto nivel de felicidad durante los viajes, lo que sugiere que la actividad turística tiene un impacto positivo en su bienestar emocional.

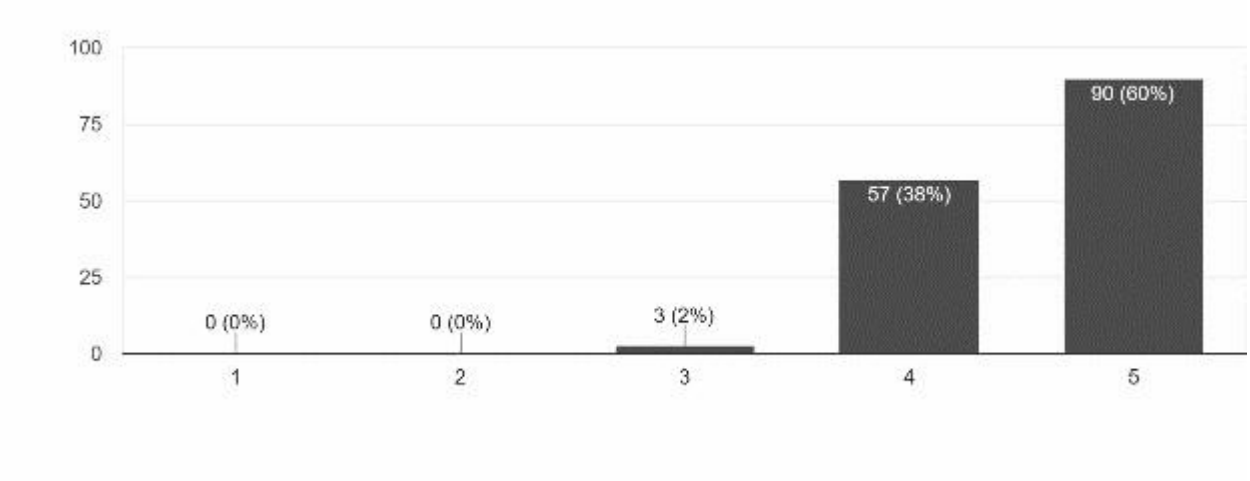


Gráfico 11. Nivel de felicidad durante un viaje. Elaboración propia.

En el apartado 4 correspondiente al análisis de la salud mental de los entrevistados, los resultados del gráfico 12 demuestran que la mayoría percibe su salud mental de manera positiva, ya que el 52.7% calificó como buena y un 28% parte adicional la calificó como muy buena. Esto sugiere una percepción general favorable del bienestar psicológico en la población estudiada.

Sin embargo, también se observa que un 12.7% de los participantes considera su salud mental "regular", lo que podría indicar la presencia de algunas dificultades emocionales moderadas que no necesariamente afectan su bienestar cotidiano.

Asimismo, aunque los porcentajes son menores, existe un grupo que reporta una salud mental mala o muy mala, lo que demuestra la necesidad de atención y estrategias de asesoría psicológica en este segmento.

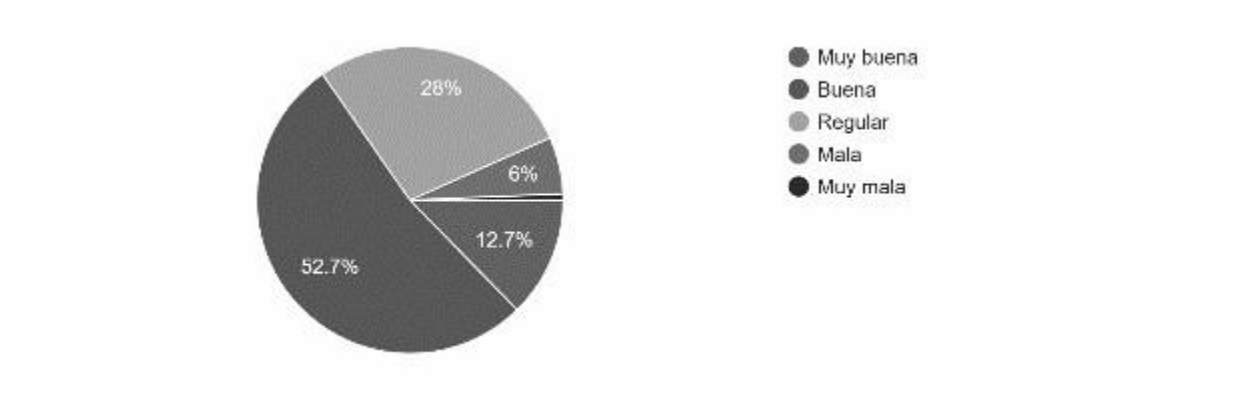


Gráfico 12. Calificación de su salud mental. Elaboración propia.

En el gráfico 13, se señala si los encuestados cuentan con un diagnóstico respecto a su salud mental por un profesional de la salud, en los resultados obtenidos, el 72% (aproximadamente 108 encuestados), indica que no contar con dicho diagnóstico; sin embargo, el 28% restante, equivalente a 42 encuestados, sí tienen o han recibido un diagnóstico realizado por un profesional de la salud.

Estos hallazgos resultan interesantes, debido a que la mayor parte de la muestra no cuenta con un diagnóstico formal de salud mental emitido por un profesional. Sin embargo, ello no implica necesariamente la ausencia de malestar psicológico o síntomas emocionales, sino que refleja que la mayoría de los participantes no ha sido diagnosticada clínicamente al momento de la investigación

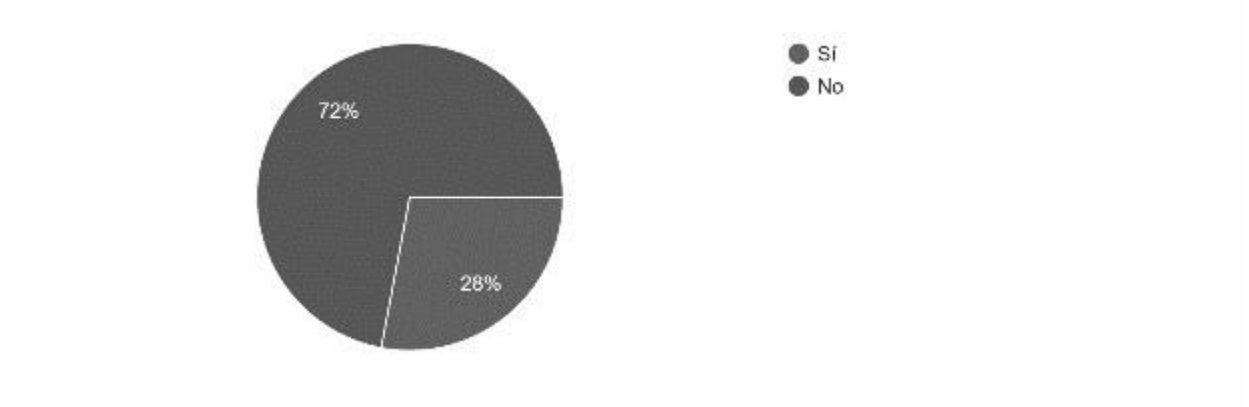


Gráfico 13. Diagnóstico de condición de salud mental realizado por un profesional de la salud. Elaboración propia.

Los resultados demuestran que un menor porcentaje de los encuestados han sido diagnosticados formalmente con un trastorno o condición de salud mental, en las que, en la segunda pregunta abierta, los trastornos que se han reportado con mayor frecuencia fueron el trastorno de ansiedad

generalizada (TAG), la depresión en sus distintas presentaciones - incluyendo depresión moderada, trastorno depresivo mayor y distimia - y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

Asimismo, se registraron diagnósticos de trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno bipolar tipo II, trastorno ansioso-depresivo, trastorno explosivo intermitente y ansiedad social. Esta diversidad diagnóstica es relevante para la investigación porque implica que los encuestados no se concentran en una sola condición de salud mental, de lo contrario abarca un amplio espectro de trastorno con presentes manifestaciones, necesidades y formas de vincularse con la actividad turística entre sí.

Cabe resaltar, que, como denominador común, la mayoría de los participantes diagnosticados, independientemente del tipo de trastorno, percibe la actividad turística como una herramienta de apoyo durante su tratamiento, generando en ellos un alivio sintomático, evidenciando cierta efectividad que se manifiesta a través de una tranquilidad momentánea.

De esta manera, en la tercera pregunta abierta, se consulta a los encuestados si han encontrado que los viajes pueden ser una forma de aliviar o gestionar los síntomas de su trastorno o condición de salud mental, en donde la respuesta predominante es afirmativa, puesto que la mayoría señala que los viajes contribuyen en distintos aspectos, por ejemplo, a aliviar o gestionar los síntomas de su condición.

Los mecanismos de gestión de los síntomas que puedan padecer los encuestados con mayor frecuencia fueron la disminución de pensamientos repetitivos, la reducción de la irritabilidad, la tensión corporal, la mejora del estado de ánimo y la disposición de socializar con personas de su entorno o círculo social.

Entre los encuestados que reportaron diagnósticos relacionados con la salud mental, los participantes con trastorno de ansiedad generalizada señalaron que la exposición a entornos nuevos contribuye a reducir sus pensamientos recurrentes y preocupaciones constantes, favoreciendo una mayor atención al presente. En contraste, los participantes con trastorno depresivo manifestaron que la actividad turística les proporciona una fuente de motivación y disfrute, permitiéndoles experimentar situaciones novedosas que no forman parte de su rutina habitual.

Por otro lado, algunos encuestados muestran una postura más reservada puesto que evidencian beneficios temporales o momentáneos durante el viaje y cuando regresan a su rutina diaria, los síntomas suelen reaparecer con normalidad, por lo cual se interpreta que papel o rol que tiene la actividad turística es un mecanismo de gestión complementario durante un tratamiento psicológico formal.

Complementariamente con el propósito de profundizar en la dimensión emocional de las experiencias turísticas, se incorporaron tres preguntas abiertas orientadas a identificar cómo los encuestados se sienten emocionalmente antes, durante y después de un viaje. A diferencia de la pregunta anterior, centrada en la percepción del turismo como una herramienta para gestionar los síntomas asociados a condiciones de salud mental, de esta manera permiten explorar los cambios emocionales que experimentan los encuestados a lo largo de las distintas etapas de la experiencia turística, identificando patrones, emociones cambiantes o predominantes en su estado emocional.

Con respecto al estado emocional antes de un viaje, en las respuestas de la cuarta pregunta abierta, mostraron un patrón caracterizado por la coexistencia de emociones positivas y negativas.

Entre los sentimientos mencionados con mayor frecuencia destacan la emoción, la ilusión y el entusiasmo; sin embargo, estas emociones suelen estar acompañadas de ansiedad, nerviosismo o estrés asociado con los preparativos, la planificación previa al viaje, así como la incertidumbre sobre lo que podría ocurrir durante la nueva experiencia turística.

Esta dualidad emocional fue identificada principalmente en los encuestados con diagnóstico de ansiedad, quienes manifestaron con mayor frecuencia pensamientos negativos anticipatorios y la necesidad de mantener una planificación organizada para reducir la incertidumbre y evitar posibles dificultades futuras. Esto evidencia que, para este grupo, el control y la anticipación funcionan como mecanismos para disminuir el malestar emocional previo al viaje.

Por otro lado, los encuestados sin diagnóstico, manifiestan estados emocionales más enfocados en la emoción, la ilusión y las expectativas positivas frente al viaje. Aunque, en menor

proporción, algunos también mencionaron sentir nerviosismo o tensión, utilizando expresiones como “estresada”, “ansiosa”, “nerviosa” o “tensa". Estas respuestas permiten identificar una primera fase emocional previa a la actividad turística, marcada por expectativas elevadas y emociones ambivalentes. Asimismo, se observa que el viaje genera una carga emocional importante incluso antes de realizarse, lo que demuestra que la experiencia turística comienza a influir en el bienestar psicológico desde la etapa de planificación.

Continuando con el estado emocional durante el viaje, en la quinta pregunta abierta, la gran mayoría de encuestados reporta sentirse relajada, tranquila y feliz, demostrando una mejora significativa en comparación con el estado emocional previo.

De igual manera, los encuestados que habían reportado ansiedad o estrés antes del viaje, indican que una vez en el destino, dicha tensión o preocupación disminuye progresivamente conforme avanzaban los días. Esto permite observar un cambio emocional favorable asociado al desarrollo de la experiencia turística.

En el caso de los encuestados con diagnóstico de ansiedad, varios mencionaron que durante el viaje “su mente estaba en calma”, que los pensamientos repetitivos disminuían y que lograban sentirse más presentes y conectados con el entorno. Por su parte, los encuestados con diagnósticos depresivos señalaron sentirse más activos, con menor carga emocional y con mayor capacidad para disfrutar experiencias que en su vida cotidiana suelen resultarles difíciles de manejar. Estas respuestas sugieren que la actividad turística puede actuar como un espacio temporal de desconexión de las preocupaciones cotidianas y favorecer estados de bienestar emocional.

En menor proporción, algunos encuestados, especialmente aquellos con TOC o ansiedad social, indican que la sensación de relajación durante un viaje dependía de que todo transcurriera según lo planificado; de lo contrario, cualquier imprevisto podía activar nuevamente síntomas o episodios negativos. Esto demuestra que, aunque el viaje puede generar cierto bienestar, algunos factores externos continúan influyendo en la estabilidad emocional de algunos participantes.

Se puede interpretar de estas respuestas que el transcurso del viaje representa, para la mayoría de encuestados, el momento de mayor bienestar psicológico dentro de la experiencia turística.

Finalmente, en la sexta pregunta abierta, el estado de ánimo después del viaje resultó ser el más complejo de las tres etapas analizadas. Una parte significativa de encuestados afirmó sentirse renovada, recargada y con mayor energía para retomar sus responsabilidades diarias. Sin embargo, otro grupo describe experimentar nostalgia, tristeza e incluso un “bajón emocional" al regresar a su rutina habitual, fenómeno conocido como depresión post-viaje o post-vacation blues.

Esta situación fue especialmente identificada entre los participantes con diagnóstico de depresión o trastorno bipolar, quienes describen con mayor intensidad la dificultad de reintegrarse a sus actividades habituales tras haber experimentado un periodo de bienestar y tranquilidad durante el viaje. Los participantes señalaron que el contraste entre el bienestar experimentado durante el viaje y el retorno a la rutina cotidiana podía intensificar la percepción de malestar emocional

En ese sentido, varios encuestados mencionaron buscar apoyo psicológico después de viajar para gestionar esta transición emocional y prevenir posibles recaídas. Esto evidencia que el impacto emocional del turismo no finaliza con el viaje, sino que puede extenderse al proceso de readaptación a la vida diaria.

Por lo contrario, los encuestados sin un diagnóstico perciben el regreso de una manera más positiva, resaltando una mayor motivación, un aprendizaje adquirido y energía para continuar con sus actividades, aunque también mencionaron sentir cierta melancolía debido a que la experiencia turística había concluido. En términos generales, las respuestas permiten identificar que la actividad turística genera efectos emocionales diferenciados en cada una de las etapas según las condiciones psicológicas previas de cada encuestado.

A partir de las emociones identificadas antes, durante y después del viaje, resulta importante analizar los episodios de ansiedad, cambios de humor y otros síntomas psicológicos experimentados por los encuestados durante sus viajes. De esta manera, se profundiza en cómo la actividad turística influye en su bienestar mental.

En relación con los episodios de ansiedad, cambios de humor o síntomas relacionados con condiciones específicas que hayan experimentado durante sus viajes los encuestados. En los resultados obtenidos se evidencia una distribución heterogénea que merece especial atención para la presente investigación.

La categoría con mayor representación fue "Rara vez", con el 41.3% de los encuestados, equivalente a aproximadamente 62 personas, lo que podría interpretarse como una señal positiva que una parte importante de la muestra el viaje no suele desencadenar sintomatología psicológica de manera frecuente.

No obstante, el hecho de que esta respuesta no corresponda a "Nunca" sugiere la existencia de una vulnerabilidad latente que se podría activar ocasionalmente bajo determinadas condiciones del entorno turístico, tales como el estrés del traslado, los cambios de rutina, la exposición a entornos desconocidos, entre otros. Esto nos permite comprender que la experiencia turística no siempre funciona únicamente como un espacio de relajación, sino también como un contexto que puede generar cierta inestabilidad emocional dependiendo de las características psicológicas del viajero.

Asimismo, los resultados adquieren mayor relevancia al observar que, al sumar las categorías “Algunas veces” y “Sí en cada viaje”, se obtiene que el 42% de la muestra experimenta síntomas de salud mental de manera recurrente durante sus experiencias turísticas. Este hallazgo evidencia que el viaje no representa necesariamente una experiencia neutral o positiva para todas las personas, sino que también puede actuar como un desencadenante o amplificador de sintomatología psicológica preexistente.

Este dato cobra mayor importancia si se considera que, según los resultados del gráfico 13, el 28% de los participantes cuentan con un diagnóstico formal de salud mental. En este sentido, se podría inferir la existencia de una relación entre las condiciones clínicas de los encuestados y la manifestación de síntomas durante sus viajes, especialmente en contextos donde existen factores de estrés, cambios de rutina o exigencias emocionales propias de la actividad turística.

En particular, el 8% que los experimenta en cada viaje representa el grupo más crítico para la investigación, ya que son personas para quienes el acto de viajar está sistemáticamente asociado a la manifestación de malestar psicológico, lo que plantea interrogantes sobre el acceso equitativo al turismo como actividad de bienestar para poblaciones con condiciones de salud mental diagnosticadas.

En consecuencia, este hallazgo refuerza la necesidad de considerar la salud mental como un variable central en el estudio del comportamiento turístico, así como la importancia de empezar a diseñar experiencias de viaje que contemplen el bienestar psicológico de los viajeros que tengan condiciones de salud mental diagnosticadas.

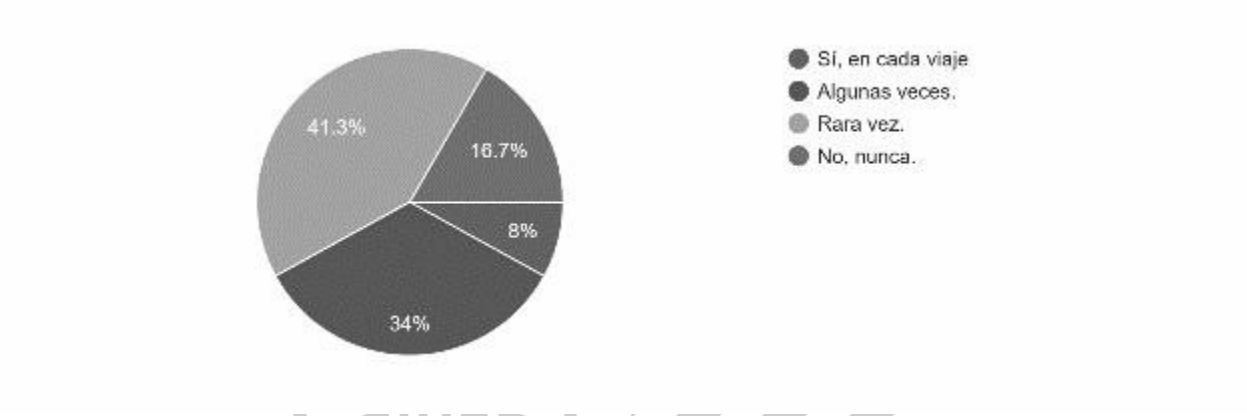


Gráfico 14. Frecuencia de manifestación de síntomas de salud mental en contextos de viaje según los participantes del estudio. Elaboración propia.

Los participantes, en el gráfico 15, señalan que los principales aspectos que incrementan su nivel de estrés o ansiedad durante los viajes son, en un 56.7%, la planificación del viaje y la elección de actividades. Asimismo, el 49.3% el nivel de seguridad, y con gran cercanía la comida con un 45.3%, y los precios con un 44%. Por otra parte, el 21.3% mencionó los conflictos con otros turistas o locales, mientras que el 14.7% señaló que el cambio en la rutina diaria puede influir en su bienestar emocional.

Los resultados evidencian que los factores relacionados con la organización, la seguridad ciudadana y las condiciones del entorno turístico, con respecto a la gastronomía y el comportamiento de la comunidad anfitriona tienen una influencia significativa en el bienestar emocional.

Por otro lado, algunos aspectos obtuvieron porcentajes considerablemente menores. Solo el 5,3% considera que ninguna situación genera estrés o ansiedad durante sus viajes. Además, factores como problemas de transporte, calidad de servicios, alojamiento incómodo, cambios de horarios, plata, entre otros aspectos registraron apenas un 0.7% cada uno. Se induce, que aunque estos elementos pueden afectar de manera puntual a ciertos viajeros, no representan preocupaciones predominantes dentro de la población estudiada en comparación con factores relacionados con la planificación, seguridad y costos del viaje.

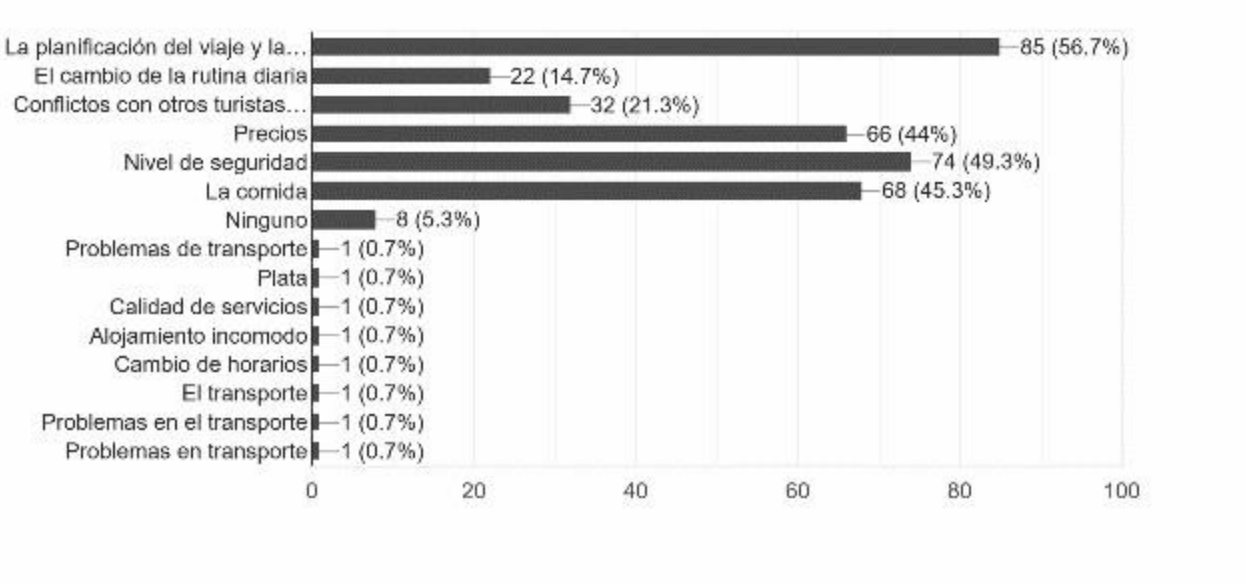


Gráfico 15. Aspectos o situaciones que aumentan el nivel de estrés o ansiedad durante los viajes. Elaboración propia.

Este análisis señala una relación directa entre la calidad de los servicios turísticos y el bienestar emocional de los viajes, lo que confirma que la experiencia turística no está condicionada únicamente del destino visitado, sino también de las condiciones en la que se desarrolla el viaje.

Sobre las condiciones de calidad de alojamientos, transportes u otros servicios turísticos y su influencia durante un viaje, los encuestados indican que el 56.7% ha experimentado algunas veces situaciones que han afectado significativamente su experiencia personal derivadas de la calidad de alojamiento, transportes u otros servicios turísticos. Asimismo, el 12.7% señaló que esto ocurre siempre. En conjunto, más de dos tercios de la muestra reconoce las deficiencias en los servicios turísticos brindados e influyen de manera significativa en su estado emocional durante su experiencia turística.

Estos datos permiten identificar qué factores como la mala atención al cliente, retrasos en el transporte, problemas de higiene, inseguridad, incumplimiento de expectativas o deficiencias en la organización turística generan emociones negativas como frustración o incomodidad.

Además, 28% manifiesta que sucede rara vez, y un porcentaje mínimo de 2.7% respondió que nunca ha experimentado ese tipo de influencia. Esta minoría evidencia que prácticamente en su totalidad de los millennials encuestados ha percibido, en algún momento, que la calidad de los servicios turísticos impacta en su bienestar emocional. Esto refleja que el turismo y la salud mental mantienen una relación estrecha. Afirmando que, el impacto de las deficiencias en la calidad de los servicios turísticos puede influir de manera significativa en la experiencia de viaje de los encuestados, afectando su nivel de satisfacción y percepción del destino.

Aspectos o situaciones como la atención recibida, la calidad del alojamiento, el transporte y otros servicios complementarios pueden generar incomodidad, estrés o descontento durante el viaje. En este sentido, se evidencia que la calidad de los servicios se identifica como un elemento o factor determinante para garantizar una experiencia en el destino a visitar más agradable o satisfactoria. Por consiguiente, garantizar los estándares adecuados de calidad en los servicios turísticos y servicios complementarios no solo mejora la competitividad del sector turístico, sino que también favorece el bienestar psicológico y emocional de los millennials.

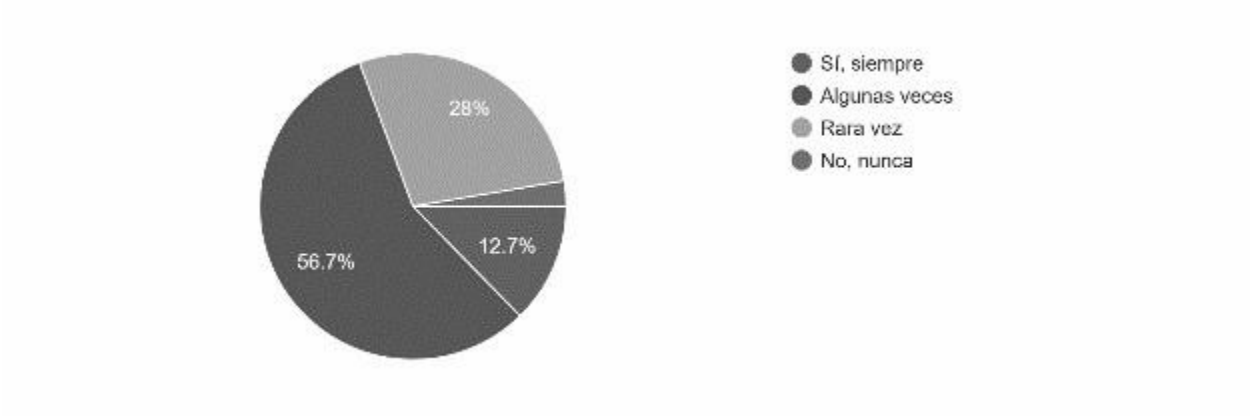


Gráfico 16. Condiciones de calidad de servicios turísticos que influyen en el bienestar emocional durante un viaje. Elaboración propia.

En relación con el gráfico 17, concerniente a las situaciones vinculada a los servicios turístico que han afectado la experiencia de los participantes, los resultados obtenidos de un total de 150 encuestados con posibilidad de marcar hasta tres opciones de situaciones indican que los

problemas en el transporte, tales como retrasos y cancelaciones, conforman la situación más frecuentemente reportada, alcanzando el 68.7% de las respuestas de los encuestados equivale a 103 encuestados. Este resultado resalta que los imprevistos en el transporte representan una de las principales fuentes de estrés e incertidumbre durante los viajes, factores que en personas con diagnósticos de salud mental pueden desencadenar o agravar episodios de ansiedad.

En segundo y tercer lugar se ubicaron las experiencias de alojamiento inadecuadas con el 56% correspondiente a 84 participantes, y la atención al cliente deficiente con el 52%, equivalente a 78 personas. Ambas situaciones comparten un elemento común que resulta particularmente relevante; la sensación de no ser atendido de manera digna o adecuadamente durante el viaje, lo cual puede impactar negativamente en el estado emocional de los viajeros, lo cual impacta negativamente en el estado emocional de los viajeros. La calidad del alojamiento y el trato recibido por parte del personal turístico forma parte de los factores determinante en la percepción general del viaje y/o experiencias turísticas y en el nivel de bienestar psicológico experimentado durante el mismo, por lo que su alto porcentaje de reporte refuerza la necesidad de capacitar al personal del sector turístico en el manejo y atención de los visitantes.

Con una menor presencia resaltaron las problemáticas relaciones con la seguridad e integridad personal fueron reportados el 40% de los participantes, equivalente a 60 personas, seguidos por las dificultades en la reserva y contratación de servicio con el 20%, correspondiente 31 encuestados y los problemas con el itinerario o planificación de actividades con el 16%, equivalentes a 24 personas. Estas categorías, aunque con menor frecuencia que las anteriores, apuntan a factores distintos de la experiencia turísticas que pueden generar malestar psicológico en las personas que realizan alguna actividad turística. Por ejemplo, la percepción de inseguridad activa mecanismo de alerta y hasta de ansiedad, las dificultades administrativas en la reserva generar frustración e incertidumbre previa al viaje y los cambios en el itinerario no solicitados afectan la experiencia turística, aspectos sensibles en un viaje e incluso más en personas con un diagnóstico de salud mental que suelen requerir rutinas estructuradas para mantener su estabilidad emocional.

Para concluir, los problemas en la comunicación como lo es la barrera del idioma, fueron los menos reportados con el 10%, equivalente a 15 participantes. Si bien es el porcentaje más bajo de la distribución, no debe pasarse por alto, debido a que la incapacidad de comunicarse con fluidez en el destino puede generar sensación de vulnerabilidad e impotencia que, en personas con diagnóstico de ansiedad social, resulta especialmente desestabilizadora. Esto sucede debido a que el entorno desconocido deja de ser estimulante para convertirse en una fuente de amenaza para este grupo de personas. Este hallazgo refuerza la necesidad de que los operadores turísticos incorporen herramientas de mediación intercultural e información accesible en múltiples idiomas como parte del diseño de experiencias orientadas al bienestar.

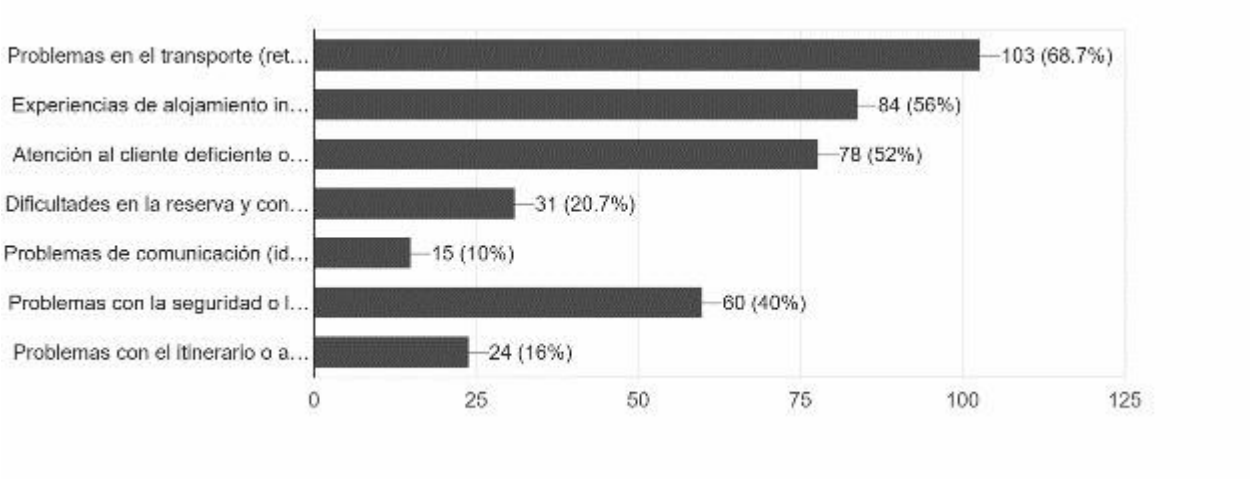


Gráfico 17. Situaciones problemáticas en servicios turísticos que influyen en el bienestar emocional de los participantes. Elaboración propia.

Según el gráfico 18, indica si los participantes buscan apoyo o asesoramiento relacionado con su salud mental antes o después de su viaje. Dentro de los resultados obtenidos del total de encuestados, revelan que la mayoría de personas de la muestra, representada en el gráfico con un 72% equivalente a 108 sujetos de muestra, indica nunca haber buscado ningún tipo de apoyo o asesoramiento vinculado a sus experiencias turísticas. Estos resultados consideran que los datos obtenidos en la gráfica 13 el 28% de los encuestados reportó contar con un diagnóstico formal de salud mental, lo que evidencia una diferencia entre la presencia de una condición clínica diagnosticada y la búsqueda activa de acompañamiento psicológico en el contexto turístico. Esta diferencia podría estar relacionada con diversos factores, como la percepción de que las experiencias turísticas no requieren acompañamiento psicológico o que son variables independientes que no tienen relación directa.

En el caso de las personas que señalan haber buscado apoyo o asesoramiento tanto antes como después de un viaje, revela que este grupo reconoce de manera integral la influencia del turismo

sobre su bienestar psicológico y adopta una actitud pro activa frente a su salud mental en relación a sus viajes. Este grupo de personas representa a viajeros que han incorporado el acompañamiento psicológico como parte de su experiencia turística, lo cual va de la con su bienestar.

Por su parte, el 8,7% de los encuestados, indica haber buscado apoyo únicamente antes de un viaje, lo que muestra una orientación preventiva frente a la experiencia turística, posiblemente motivada por la anticipación de situaciones de estabilización emocional, estrés u otros. Aunque es un porcentaje reducido, su existencia manifiesta que una parte de la muestra identifica el viaje como un evento que requiere preparación psicológica previa, lo cual abre una línea de análisis relevante sobre el rol del profesional de salud mental en la planificación turística.

De esta manera, los resultados señalan que, a pesar de que una proporción significativa de la muestra experimenta sintomatología psicológica durante sus viajes, la gran mayoría no ha recurrido a ningún tipo de apoyo o asesoramiento en relación a sus experiencias turísticas.

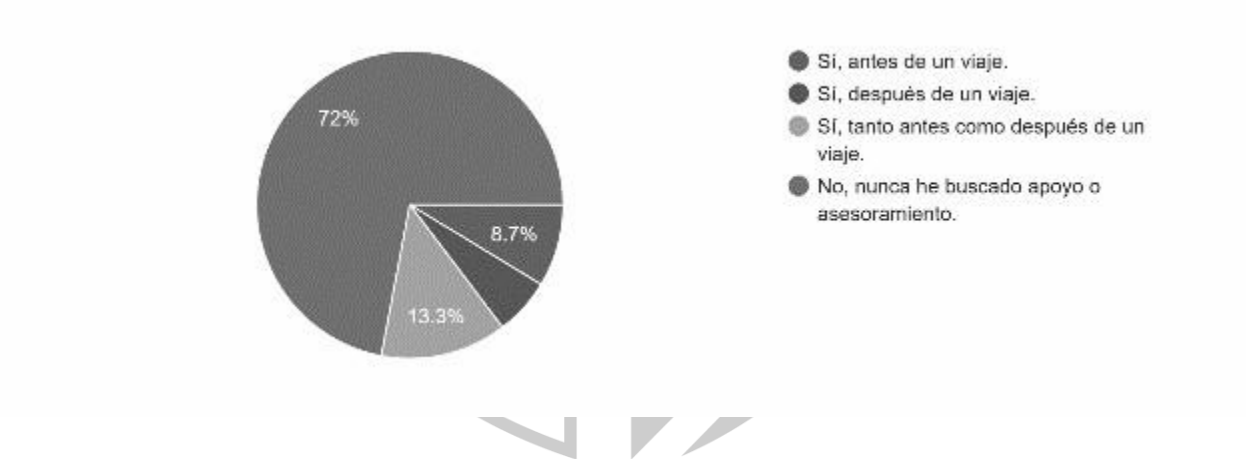


Gráfico 18. Frecuencia de búsqueda de apoyo o asesoramiento en salud mental vinculado a la experiencia turística en los participantes del estudio. Elaboración propia.

A partir de estas respuestas, es posible profundizar en la manera en que los encuestados perciben la relación entre salud mental y experiencia turística. Más allá de los datos presentados en el gráfico, las opiniones recogidas permiten comprender las percepciones y actitudes que influyen en la decisión de buscar o no un acompañamiento psicológico antes o después de un viaje, aportando una visión más amplia sobre el papel que cumple el bienestar emocional dentro de las experiencias turísticas.

Las respuestas obtenidas en esta séptima pregunta abierta permiten reconocer dos grupos diferenciados dentro de la muestra. Por un lado, las personas que sí recurrieron a apoyo psicológico relacionado con sus viajes —equivalentes al 28% de los encuestados— manifestaron motivos asociados principalmente al manejo emocional y la preparación ante situaciones que podían afectar su bienestar durante la experiencia turística. Entre las razones más frecuentes se identificaron la necesidad de controlar la ansiedad previa al viaje, afrontar el temor a cambios de entorno, manejar preocupaciones vinculadas al transporte o posibles imprevistos, así como procesar emocionalmente las experiencias vividas al retorno del viaje para evitar episodios de estrés, recaídas o descompensaciones emocionales.

Asimismo, varios encuestados señalaron que llevan procesos terapéuticos continuos y que incorporan sus experiencias de viaje dentro de sus sesiones psicológicas, tanto antes como después del desplazamiento. En algunos casos, indicaron haber recibido estrategias específicas por parte de sus profesionales de salud mental, tales como ejercicios de respiración, técnicas de relajación y herramientas de afrontamiento para manejar síntomas emocionales durante el viaje.

Por otro lado, el 72% de los encuestados indicó no haber buscado ningún tipo de apoyo psicológico relacionado con sus experiencias turísticas. En la mayoría de casos, los participantes no brindaron una justificación concreta, lo que podría reflejar que el acompañamiento psicológico aún no es considerado como parte de la preparación o recuperación vinculada a los viajes. Esta situación podría estar asociada al desconocimiento sobre la relación entre salud mental y turismo, a la percepción de no necesitar apoyo profesional o a la idea de que ambos aspectos funcionan de manera independiente. En conjunto, estos resultados evidencian una diferencia importante entre la presencia de diagnósticos formales de salud mental dentro de la muestra y la búsqueda efectiva de acompañamiento psicológico en el contexto turístico, constituyendo un hallazgo relevante para la investigación.

En el apartado 5, referente a la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental, en el gráfico 19 se muestra cómo los encuestados perciben que el uso de las redes sociales afecta directamente a su salud mental durante sus viajes.

Los resultados se encuentran ubicados en un intervalo del 1 al 5, donde 1 significa que afecta poco y 5 significa que afecta mucho. En ese sentido, el 28.7% calificó esta afectación con un

nivel 4, y el 27.3% con un nivel 3, evidenciando una percepción moderada del impacto. Asimismo, el 22.7% se ubica en el nivel 2 y el 16.7% en el nivel 1, mientras que solo el 4.7% indicó encontrarse en un nivel 5 de afectación.

En la interpretación se refleja que gran parte de los encuestados, considera que el uso de las redes sociales durante un viaje genera un impacto moderado en su salud mental, aunque en pocos casos se percibe como una afectación significativamente alta.

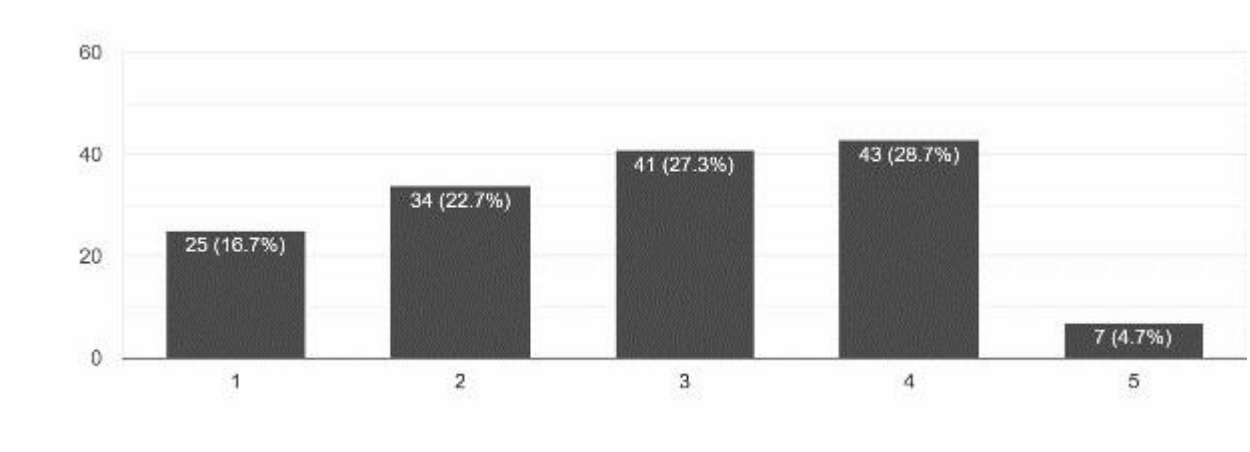


Gráfico 19. Nivel de influencia del uso de redes sociales a su salud mental durante su viaje. Elaboración propia.

Con respecto al nivel de influencia que tiene la presión y/o necesidad de los encuestados por documentar y compartir momentos de sus viajes en redes sociales. Los resultados se presentan en una escala del 1 al 5, donde el nivel 1 representa poca presión y el nivel 5 es mucha presión.

En el gráfico 20, se refleja que la mayor cantidad de respuestas se concentró en el nivel 3, con 28% de encuestados, lo que evidencia una percepción moderada respecto a la influencia de las redes sociales durante sus viajes. Seguido del 25.3% con un nivel 4, indicando que una porción significativa de millennials si experimenta una presión elevada por mostrar sus experiencias en plataformas digitales, lo que se interpreta que existe una necesidad dentro de los millennials.

Del mismo modo, el 20% se ubica en un nivel 2 y el 18.7% en un nivel 1. Lo que sugiere que para un sector importante de encuestados esta necesidad de compartir contenido no representa una afectación considerable en su bienestar emocional. Aun así, el 8% indica percibir una presión alta, correspondiente al nivel 5, indicando el máximo grado de presión.

A partir de estos resultados, se puede interpretar que, aunque existe cierta presión social por compartir experiencias del viaje, esta no se presencia en un nivel extremo para la mayoría de los encuestados. Esto permite inferir que, en la actualidad, para los millennials el turismo no solo se vive desde una experiencia personal y recreativa, sino también como una experiencia socialmente expuesta y condicionada por la interacción digital. La necesidad de publicar fotografías, documentar videos o experiencias puede generar expectativas, comparación social y búsqueda de validación externa, que son factores que pueden influir en el bienestar emocional de los millennials por ende en su salud mental.

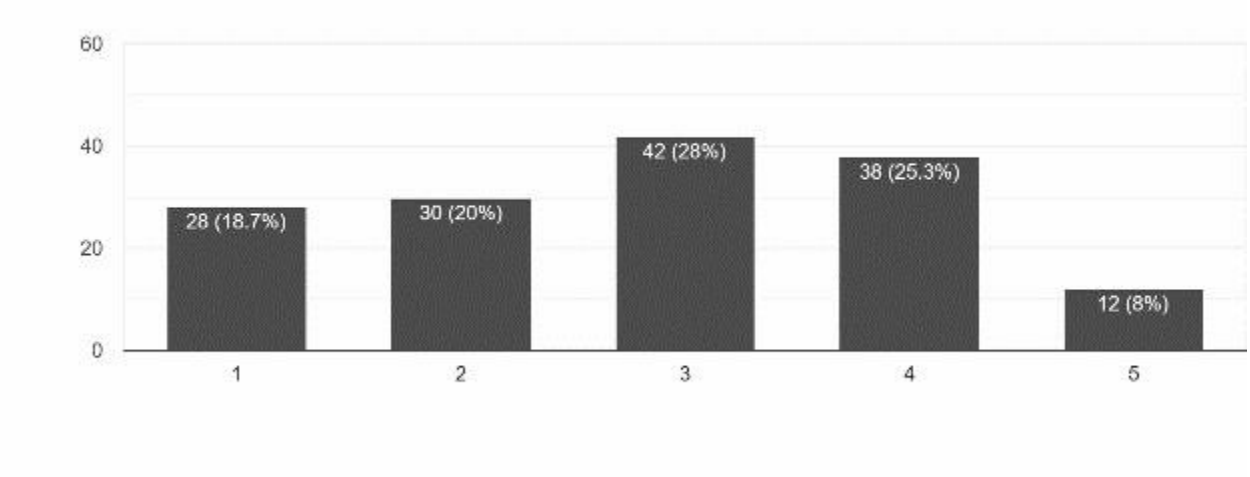


Gráfico 20. Nivel de presión y/o necesidad por documentar y compartir su viaje en redes sociales. Elaboración propia.

El gráfico muestra la percepción de los millennials encuestados, respecto a si las interacciones en redes sociales durante sus viajes tienen relación directa con su salud mental.

Respecto a la influencia de las interacciones en redes sociales durante los viajes (ver gráfico 22), el 58.7% de los encuestados no considera que las reacciones, como los “me gusta” o comentarios en sus publicaciones, afecten directamente su salud mental. Por otro lado, el 18% piensa que sí percibe una afectación negativa en su relación con las interacciones digitales y su bienestar emocional durante sus viajes. Este grupo reconoce que aspectos como la presión por publicar contenido, la comparación social o la necesidad de validación en redes sociales pueden influir en sus emociones y estado psicológico.

Asimismo, el 23.3% indica no estar seguro respecto a la existencia de dicha relación, lo cual refleja incertidumbre o falta de conciencia sobre el impacto que el entorno digital puede tener en la salud mental durante las actividades turísticas.

A partir de estos resultados, se evidencia que la mayoría de encuestados no considera que las reacciones obtenidas en redes impacten en su bienestar; sin embargo, existe un grupo significativo que reconoce cierta influencia o evidencia una necesidad de una validación externa a través de sus interacciones digitales. Esto sugiere que el impacto psicológico de las interacciones digitales puede manifestarse de maneras diferentes según las experiencias personales, el nivel de uso de las redes sociales y la forma en que el individuo vive la actividad turística,

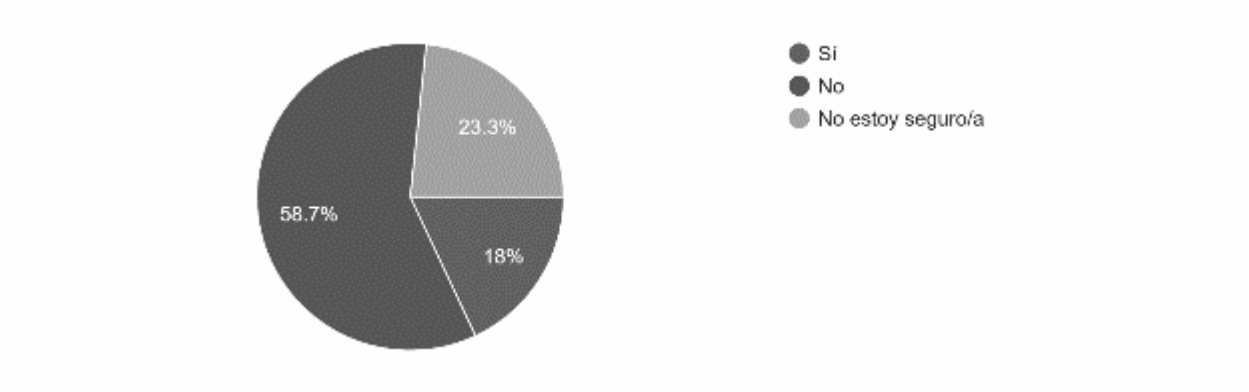


Gráfico 21. Relación entre las interacciones en redes sociales y la salud mental durante los viajes. Elaboración propia.

El gráfico 22 evidencia una tendencia en torno al comportamiento de los millennials respecto al uso de redes sociales durante los viajes y su relación con su salud mental. Los resultados muestran que el 49.3% de los encuestados no ha implementado dichas medidas para limitar o modificar el uso de redes sociales durante sus viajes y así proteger su salud mental.

Sin embargo, el 41.3% si ha realizado acciones para modificar su uso durante los viajes, acciones orientadas a regular su consumo digital con el fin de priorizar su salud mental y bienestar, con el objetivo de vivir las experiencias y/o el aprendizaje del momento.

En cambio, el 9.3% no considera si está seguro de alguna vez considerar aplicar medida alguna, evidenciando un desinterés o desconocimiento por un cambio al respecto, reconociendo la necesidad de controlar el uso de redes sociales en favor de su bienestar emocional.

Estos resultados permiten observar que, aunque existe un grupo importante de millennials, generación caracterizada por el uso constante de herramientas digitales y redes sociales como parte de su estilo de vida, por lo que los viajes no representan necesariamente un espacio de desconexión. El hecho de que casi la mitad de los encuestados no tome medidas para regular el uso de redes sociales evidencia una exposición constante al entorno digital no regulada. Desde una perspectiva de salud mental, esta situación puede influir en el bienestar emocional por su uso excesivo de redes sociales generando comparación social, ansiedad y dificultad para disfrutar plenamente del momento presente durante sus viajes. Por el lado turístico, esto puede disminuir los beneficios psicológicos que normalmente se asocian con viajar como por ejemplo la desconexión.

Los resultados del apartado de redes sociales sugieren que la experiencia turística de los millennials del distrito del Callao, no ocurre de manera aislada, esta medida por una presencia digital intensa que puede tanto potenciar cómo desgastar el bienestar emocional. Si bien el turismo se asocia comúnmente con la desconexión total, para este segmento generacional la desconexión total no siempre ocurre ni es necesariamente deseada. Lo que manifiesta es una relación compleja entre el disfrute presencial del viaje y la gestión paralela de la identidad digital. A esta presión digital se suma otro factor que los encuestados encuentran con igual o mayor frecuencia como condicionante de su bienestar durante los viajes, la presión financiera.

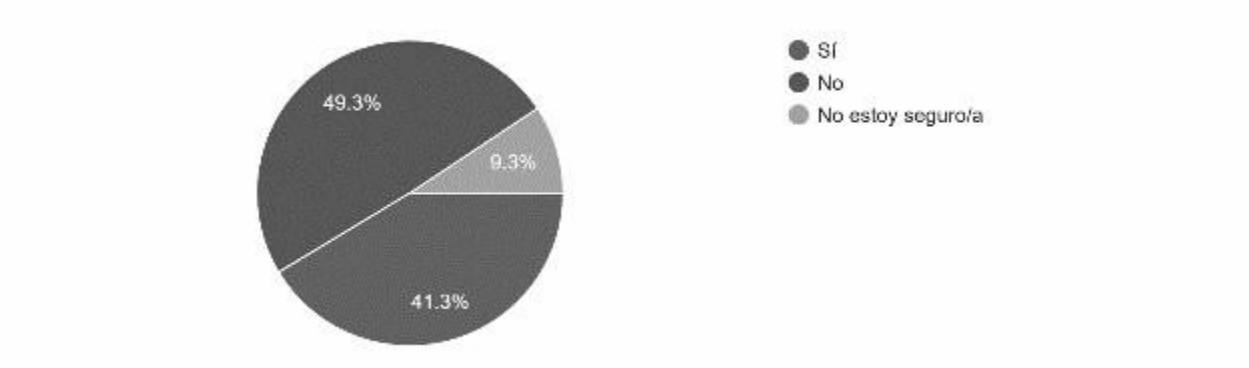


Gráfico 22. Aplicación de medidas para regular el uso de redes sociales durante los viajes. Elaboración propia.

En el apartado 6, referente a la relación entre la presión financiera y la salud mental, en el gráfico 23 se muestra cómo los encuestados perciben que las preocupaciones financieras afectan directamente a su salud mental durante sus viajes.

Los hallazgos evidencian que la presión financiera representa un factor significativo en las experiencias turísticas de los viajeros. Del total de los encuestados, el 61.3% indica que la presión financiera le ha impedido disfrutar plenamente sus viajes, en tanto, un 28% señala que no ha experimentado dicha problemática. Así mismo, 10.7% enfatiza que no está seguro respecto a la influencia de las dificultades económicas en su experiencia turística. Esto sugiere que algunas personas podrían no reconocer de manera inmediata el impacto emocional que generan las preocupaciones económicas, aunque estas se encuentren presentes durante sus viajes.

Estos resultados reflejan que la mayoría de encuestados asocia el estado de sus finanzas personales con su capacidad de disfrutar sus actividades turísticas, lo cual pone en evidencia una relación importante entre el bienestar económico, salud mental y satisfacción turística.

Puesto que, más de la mitad de los encuestados afirma que la presión financiera afecta el disfrute de sus viajes sugiere que las dificultades financieras generan una carga emocional significativa durante sus actividades turísticas. Esto puede relacionarse con sentimientos de estrés, ansiedad, culpa por el gasto que se está realizando o la preocupación constante de la estabilidad financiera.

En el caso de los millennials, este resultado cobra relevancia debido a que dicha generación enfrenta frecuentemente desafíos económicos vinculados al costo de vida y dificultades para alcanzar una estabilidad financiera. Como resultado, incluso actividades relacionadas al descanso y bienestar, entre ellas viajar, pueden convertirse en experiencias relativamente condicionadas por temas de dinero.

Desde una perspectiva de salud mental, este resultado señala que el turismo no siempre logra cumplir plenamente su función de descanso y bienestar cuando existen preocupaciones financieras constantes. La presión financiera puede generar tensiones emocionales que limitan

la capacidad de disfrute, reducen la sensación de tranquilidad e impactan en la percepción positiva de la experiencia turística. En esta línea, los resultados permiten comprender que el bienestar económico constituye un factor determinante en la calidad de las experiencias de viaje de los millennials. Esto refuerza la idea de que la experiencia turística no solo depende de elementos recreativos, relajación o del destino visitado, sino también de las condiciones emocionales y financieras que acompañan al individuo durante el viaje.

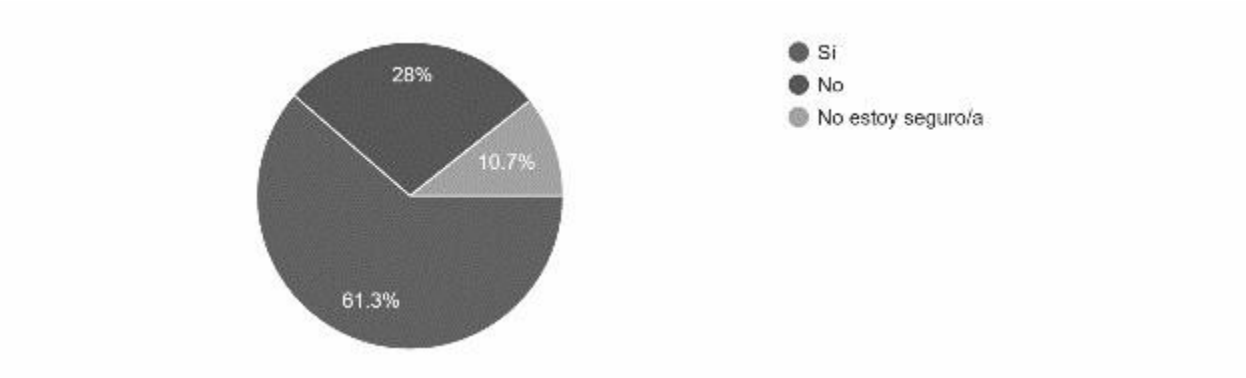


Gráfico 23. Percepción de la presión financiera en el disfrute de la experiencia turística de los encuestados. Elaboración propia.

Los hallazgos del gráfico 24 muestran que las preocupaciones financieras influyen de manera importante en las decisiones turísticas de los encuestados y, en ocasiones, desencadena repercusiones en su salud mental.

Del total de encuestados, el 37.3% afirma haber postergado o cancelado viajes debido a sus dificultades económicas e indica que esta situación impacta significativamente su bienestar emocional. Este resultado evidencia que las limitaciones financieras no solo son condicionantes para la posibilidad de realizar un viaje, sino que también puede generar sentimientos de estrés o desmotivación asociados a la imposibilidad de realizar actividades de ocio y recreación.

De igual manera, el 35.3% precisa haber cancelado o postergado viajes por sus preocupaciones económicas, aunque resaltan que no han experimentado un impacto significativo en su salud mental. Pese a que este grupo de personas no observa consecuencias emocionales directas, el resultado resalta que las condiciones financieras continúan influyendo en la toma de decisiones relacionadas con el turismo. Evidenciando que las personas utilizan mecanismos de adaptación o priorización económica frente a otras necesidades familiares o de índole personal.

A diferencia de, el 27.3% señala que no ha postergado ni cancelado viajes debido a preocupaciones financieras, lo que inmediatamente podría relacionarse con una mayor estabilidad económica o con una menor percepción de presión financiera en relaciones a las actividades turísticas. A pesar de ello, este porcentaje refleja la minoría de los encuestados que si se han sentido afectados por sus decisiones de viaje por cuestiones económicas.

En términos generales, los resultados ponen en evidencia que la problemática financiera está relacionada directamente con la planificación turística y con el bienestar emocional de los millennials. La necesidad de cancelar o posponer viajes puede generar una sensación de pérdida de oportunidades de descanso, desconexión y satisfacción personal, especialmente considerando que el turismo se asocia con el alivio emocional y mejora de la calidad de vida. En esta dirección, los resultados comprenden que la estabilidad económica no solo influye en el acceso a las experiencias turísticas, sino a la manera en que las personas perciben y experimentan su bienestar psicológico.

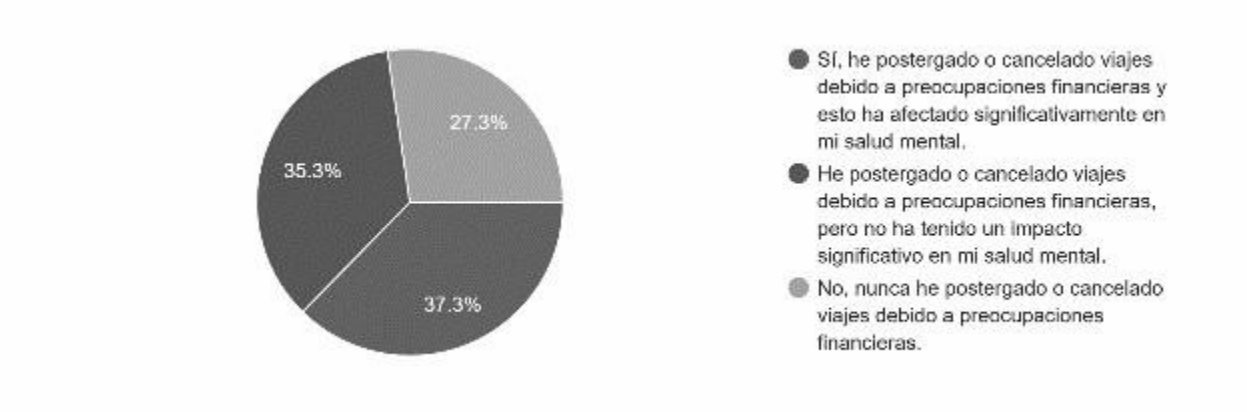


Gráfico 24. Postergación de viajes por motivos financieros y su efecto en la salud mental. Elaboración propia.

El gráfico 25 se evidencia el nivel de estrés o ansiedad que experimentaron los encuestados a causa de gastos inesperados o no planificados durante sus viajes, utilizando una escala de 1 al 5, donde 1 representa una afectación nula o poca y 5 una afectación muy alta.

Los resultados señalan que la mayor concentración de respuestas es en el nivel 4, con un 32%, lo que indica que una parte importante de millennials experimentó elevados niveles de estrés o ansiedad vinculados a situaciones económicas imprevistas durante sus actividades turísticas.

Así mismo, el 26% seleccionaron el nivel 3, evidenciando una percepción moderada de afectación emocional.

Por otra parte, el 22% indicaron el nivel 2, mientras que el 10,7% seleccione el nivel 1, evidenciando que un grupo menor percibió poca o ninguna afectación psicológica derivada de los gastos no planificados. Finalmente, el 9,3% elige el nivel 5, relacionado al máximo grado de estrés o ansiedad.

En su totalidad, los resultados permiten identificar que predominan los niveles medios y altos de estrés financiero durante los viajes, lo cual sugiere que los gastos inesperados conformen un factor que puede afectar el bienestar emocional de los millennials. Esto manifiesta, que la actividad turística puede convertirse en una fuente de presión psicológica cuando existen dificultades económicas o falta de planificación financiera por parte de los individuos.

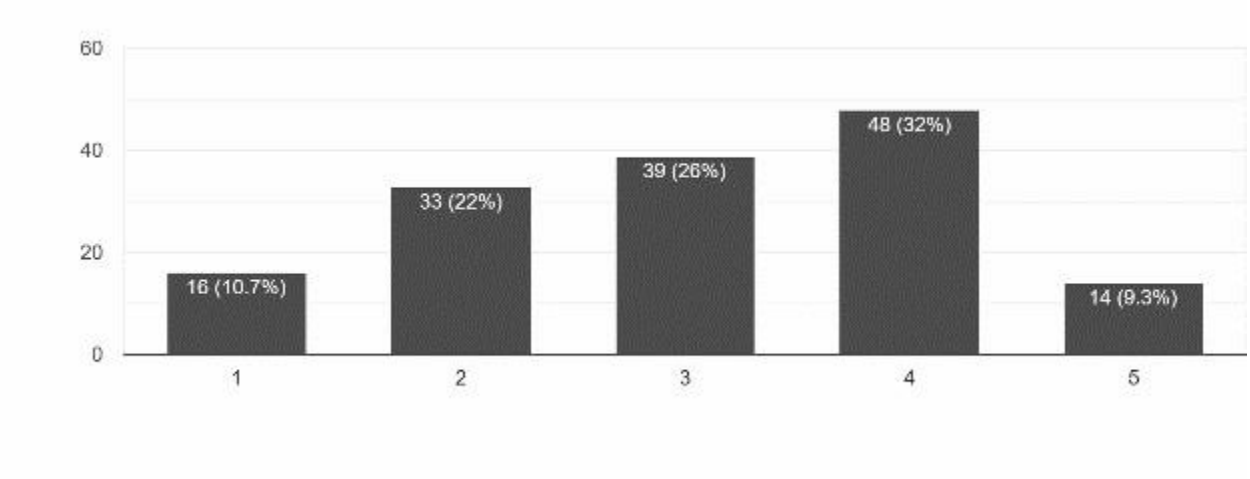


Gráfico 25. Nivel de estrés o ansiedad debido a gastos inesperados o no planificados durante el viaje. Elaboración propia.

5.2. Entrevistas

5.2.1. Entrevistas a especialistas en psicología

Las entrevistas realizadas a los especialistas en psicología tienen el propósito de conocer los indicadores que permitan comprender y medir el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao (ver Anexo N° 2).

a. Perfil de los especialistas en psicología entrevistados

La selección de los especialistas entrevistados se fundamenta en sus experiencias en relación a la atención psicológica, específicamente con el público objetivo, que corresponde a los millennials.

Cada especialista, en el contexto de asesorías o terapias psicológicas con millennials, fueron seleccionados siguiendo cuatro criterios o indicadores clave:

- Relación/involucramiento directo con millennials
- Especialidades dentro de la rama de la psicología
- Diversidad de género
- Rango de edad de 40 a 50 años

Los criterios seleccionados permiten que los entrevistados posean una perspectiva adecuada para el tema de investigación.

El especialista Ruiz, es un psicólogo clínico especializado en la investigación del comportamiento humano, quien también trabaja con pacientes de la comunidad LGTBI que presentan características particulares y aporta respuestas orientadas hacia la diversidad de género.

La especialista Ramos, es una psicóloga organizacional cuya labor se centra en el desarrollo de competencias y/o habilidades blandas de los trabajadores del sector público, específicamente de OSINFOR.

Y finalmente, la especialista Palomino, es una psicóloga clínica, quien ha tenido asesorías con un reducido grupo de millennials, lo cual le ha permitido tener un acercamiento significativo a los comportamientos y necesidades de este público.

Por lo tanto, al presentar especializaciones o enfoques de carrera diferentes, se facilita obtener puntos de vista complementarios o incluso opuestos, enriqueciendo así el análisis.

En el siguiente cuadro 2, se presentan los perfiles de los especialistas en psicología entrevistados mediante las plataformas de Microsoft Teams y Zoom.

Nombre del Especialista	**Fecha de la Entrevista virtual**	**Duración de la Entrevista virtual**	**Enfoque de carrera profesional**
Eduardo Ruiz	11/08/24	56.52 minutos	Psicólogo clínico especializado en la investigación del comportamiento humano
Verónica Ramos	13/08/24	54.66 minutos	Psicóloga organizacional, cuya labor se centra en el desarrollo de competencias en instituciones del sector público (OSINFOR), enfocándose en capacitaciones y gestión del rendimiento
Mayte Palomino	16/08/24	31.12 minutos	Psicóloga clínica con especialización en psicoterapia

Cuadro 2. Perfiles de los especialistas en psicología entrevistados. Elaboración propia.

b. Relación entre actividad turística y salud mental

Los especialistas Ruiz y Ramos coinciden que si existe una relación entre la actividad turística y la salud mental. Ambos resaltan que incluso una misma experiencia turística para un grupo de millennials va a ser interpretada de manera diferente por cada persona, debido a que cada experiencia es individual. Asimismo, el turismo ejerce un impacto positivo en la salud mental debido a un conjunto de beneficios como son fortalecer vínculos, trabajar el confort, el descanso, la conexión con un nuevo entorno, entre otros. Como indica la especialista Ramos, se produce un impacto favorable tanto en la salud física como en la salud emocional (Ramos, en entrevista propia).

Por otro lado, la especialista Palomino, comentó que no podría confirmar si existe una relación directa entre ambas variables de salud mental y actividad turística en el caso de los millennials. Sin embargo, indica que de manera general cualquier individuo posee la necesidad de descansar físicamente y mentalmente, puesto que "un periodo de descanso es favorable para cualquier

persona, en cualquier etapa de desarrollo" siempre que se genere en buenas condiciones (Palomino, en entrevista propia).

c. Identificación de indicadores

Los tres especialistas presentan enfoques diferentes respecto a los indicadores de la salud mental, con variaciones en sus perspectivas.

El especialista Ruiz, mencionó que la ansiedad, la depresión y el nivel de estrés son indicadores cruciales, especialmente en el contexto de cómo estos afectan la vida diaria y las situaciones cotidianas de la misma. Enfatiza la relevancia de las normas sociales y la empatía como fundamentos a evaluar en la salud mental. Además, destaca que una persona con un umbral bajo de tolerancia al estrés puede trasladar esa carga emocional a sus vivencias en diferentes entornos de su vida, incluyendo ocio y viajes.

La especialista Ramos también señala la ansiedad y el estrés como indicadores clave de la salud mental, pero amplía su análisis al incluir los efectos que estos tienen en el bienestar cognitivo y en la salud física de las personas. Para ella, estos indicadores son una clara señal de que es necesario buscar alternativas para mejorar la salud mental, lo que implica establecer nuevas y mejores relaciones con los entornos donde las personas se desarrollan para fomentar un ambiente positivo. Y para la especialista Palomino, adopta un enfoque más individualista al señalar que los indicadores de salud mental son específicos de cada persona. No establece un listado de indicadores, sino que enfatiza que experiencias como el estrés y la depresión son subjetivas. En su visión, lo fundamental es que las personas busquen momentos de desconexión y descanso mediante el turismo.

El especialista Ruiz, subraya que el impacto de las experiencias turísticas en la salud mental depende en gran medida del manejo emocional que tengan los millennials al momento de realizar viajes, así como la calidad del servicio turístico ofrecido durante toda su experiencia. Para él, la actitud y disposición del turista son cruciales, esta idea sugiere que el control emocional y las expectativas juegan un papel importante en el impacto de las experiencias turísticas. Por su parte, la especialista Ramos tiene un enfoque más optimista, afirmando que

las experiencias turísticas generalmente tienen un impacto positivo porque permite conocer nuevas culturas y entornos, lo que puede aumentar el autoestima y bienestar de las personas. Señala que este impacto positivo es notable en relación con los indicadores de estrés y depresión, sugiriendo que el turismo puede ser una herramienta para mejorar la salud mental de los millennials.

Finalmente, la especialista Ramos reconoce que las experiencias turísticas pueden ser beneficiosas para la salud mental, pero también enfatiza que no son una solución integral. Aunque las experiencias turísticas sean positivas hay más factores involucrados en el bienestar mental, por lo que los beneficios no cubren todos los aspectos necesarios para alcanzar un bienestar emocional completo.

Con respecto al peso o influencia de los indicadores; el primer entrevistado, menciona que cada indicador es manejado de manera individual, y estos van a depender del tipo de experiencia que recibe por parte de todos los operadores turísticos dentro del destino. La especialista Ramos considera que si existe una influencia positiva en los indicadores cuando el mismo turista posee una motivación en su mejora constante como persona, cuando estas nuevas vivencias lo impulsan a continuar viajando y aprendiendo de nuevos entornos.

d. Influencia de la actividad turística en el asesoramiento psicológico

Los especialistas revelan una serie de cambios significativos en la manera en que los millennials abordan la salud mental en relación con sus actividades turísticas en los últimos años. El especialista Ruiz destaca que, las actividades de relajación y desconexión como el turismo, han mostrado un impacto positivo en la condición mental de sus pacientes. Señala que, en sus asesorías, ha comenzado a recomendar a sus pacientes con enfermedades crónicas la realización de actividades recreativas que ayuden a reducir el estrés. Observa un avance notable en la reducción del estrés en aquellos que participan en estas experiencias.

En paralelo, la especialista Ramos menciona que ha notado un cambio en la mentalidad de los millennials, quienes están más enfocados en disfrutar de la vida. Este grupo etario busca experimentar y explorar por eso están más motivados a realizar nuevas experiencias. A diferencia de generaciones anteriores, que priorizan el ámbito laboral, los millennials parecen valorar más el disfrute y crecimiento personal, incluso eligiendo viajar en lugar de adquirir

objetos materiales. Esta comparación ilustra un cambio de prioridades en relación a generaciones anteriores a los millennials.

Por otro lado, la especialista Palomino, aunque no profundiza en cambios específicos, deja claro que los periodos de descanso son esenciales para mantener el equilibrio en la salud mental. Sugiriendo que, independientemente de las estrategias específicas adoptadas, el tiempo de desconexión sigue siendo un elemento clave para el bienestar mental de las personas.

Después de un viaje los especialistas coinciden en que los millennials no buscan asesoramiento psicológico específico. Además, tanto el especialista Ruiz como la especialista Ramos reconocen que las experiencias y la desconexión laboral que ofrecen los viajes pueden tener un impacto en la salud mental, aunque el primero se enfoca en la toma de decisiones del paciente y la regularidad de las consultas, mientras que la segunda aborda la importancia de un periodo de reposo incluso antes de regresar a la rutina diaria y las implicaciones de la depresión post viaje relacionada a la experiencia vivida.

En contraste, la especialista Palomino, sugiere que el apoyo se ofrece en un marco más general durante las sesiones terapéuticas.

e. Adaptación al entorno

Los especialistas presentan distintas perspectivas de adaptación a un nuevo entorno. El especialista Ruiz, lo identifica como una cotidiana dificultad entre sus pacientes, debido a que un grupo significativo forma parte de la comunidad LGBTQIA+, donde resalta que la mayoría de ellos posee un “temor al rechazo” por parte de los ciudadanos y comunidad anfitriona del destino elegido (Ruiz, en entrevista propia). Esto es producto de haber experimentado con anterioridad, actitudes de rechazo por parte de sus círculos sociales, por lo cual han interiorizado el temor de que este patrón se vuelva a repetir en entornos nuevos a conocer. Por lo tanto, la elección del destino está influenciada a entornos donde se sientan cómodos o con mayor libertad de expresar su sexualidad.

El grupo de personas identificado anteriormente son pacientes millennials que tuvo el primer entrevistado, puesto que sus asesorías psicológicas forman parte del tratamiento antirretroviral (TAR) que reciben en el centro de salud correspondiente.

La especialista Ramos identifica a la falta de adaptación como un impacto positivo al inicio de la experiencia, debido a que el miedo a lo desconocido es un mecanismo de defensa propio dentro de cada ser humano. No obstante, menciona que existe una relación proporcional entre la falta de adaptación y los niveles de estrés y ansiedad que perciba, debido a que ante mayor temor o adaptación se producirá un incremento en los niveles mencionados. Asimismo, indica que la dificultad identificada solo se presenta antes o durante una experiencia, y depende del manejo de emociones de cada millennial.

La especialista Palomino expone una opinión diferente, puesto que no ha observado una falta de adaptación por parte de los millennials al visitar un nuevo destino durante sus asesorías. Sin embargo, menciona que, si una persona posee problemas de adaptación en cualquier aspecto de su vida, si no las identifican o tratan de trabajar en ellas, las van a seguir arrastrando constantemente.

f. Influencia de la presión social

Los especialistas coinciden que el papel de las redes sociales tiene una influencia significativa en la percepción de las experiencias turísticas entre los millennials, así como en su salud mental. Señalan que este grupo etario, como personas tecnológicas, utilizan redes sociales como TikTok para informarse sobre los destinos turísticos.

Sin embargo, a menudo las expectativas generadas por los "influencers" no corresponden con la realidad del viaje de una persona, lo que puede llevar a experiencias negativas, ya que los destinos pueden estar masificados o no cumplir con las expectativas de calidad y precio. Existe una dualidad en la influencia de las redes sociales; por un lado, las imágenes y videos positivos motivan a los millennials a viajar, creando una presión social que puede resultar en experiencias enriquecedoras para ellos.

Por otro lado, si la experiencia en el destino no se ajusta a lo esperado, puede llevar a sentimientos de decepción, desagrado o hasta enojo. Además, se mencionó la tendencia a presentar experiencias turísticas de manera superficial en las redes sociales, donde "community managers" son los encargados de vender la experiencia aun esta no haya cumplido con las expectativas y que solo destacan solo los comentarios positivos en los posts en diferentes plataformas y en las mismas redes.

Mencionaron que de cierta manera los millennials sienten la necesidad de compartir sus experiencias de viaje, incluso si estas no son del todo satisfactorias, lo que contribuye a la búsqueda de "likes" y puede llevar a la publicación de imágenes que no reflejan la realidad de la experiencia vivida. Se destacó que hay una "existencia de una tendencia hacia la experiencia del like, no puedes estar en vacaciones o realizando un viaje sin avisarle al mundo que lo estás realizando" (Palomino, en entrevista propia). Los especialistas advierten que esta discrepancia entre la experiencia real y la percepción idealizada puede afectar la salud mental de los millennials, ya que la presión por mantener una imagen positiva en las redes sociales puede generar ansiedad y descontento si las expectativas no se cumplen. Esto refuerza la importancia de la autoaceptación y el disfrute genuino de las experiencias, independientemente de su representación en línea.

Los especialistas respecto a compartir y documentar experiencias de viaje indican que puede generar presión social y afectar el bienestar emocional de los millennials, destacando varios aspectos. El especialista Ruiz enfatizó que la influencia de compartir experiencias de viaje en redes sociales es un tema personal y depende del nivel de actividad del millennial en estas plataformas, aconsejando ser precavidos sobre a quiénes se comparten vivencias, dado que la exposición pública puede conllevar peligros, como el secuestro. La especialista Ramos señaló que algunos millennials buscan la aprobación social a través de sus publicaciones, lo que puede generar un sentido de estatus. Mencionó la presión de identidad, indicando que, para sentirse parte de su comunidad o grupo social, los individuos deben conocer ciertos atractivos emblemáticos de su país, lo que se traduce en una necesidad de satisfacción intrínseca, donde el deseo de compartir va más allá de la simple vivencia. La especialista Palomino agregó que el bienestar emocional es un concepto amplio y su impacto varía según la persona, observando que, aunque alguien podría no tener una experiencia positiva en un destino, las imágenes que comparten a menudo reflejan lo contrario. Esto crea una discrepancia entre la realidad vivida y la representación idealizada en redes sociales, lo que puede influir en el estado emocional del individuo.

g. Influencia de la presión financiera en la salud mental

Los especialistas abordan la presión financiera en relación con el costo de las actividades turísticas y su impacto en el bienestar psicológico de los millennials. El especialista Ruiz,

reconoció que existe una presión significativa, ya que una persona puede sentirse frustrada al no poder costear un viaje, lo que puede derivar en falta de sueño y estrés. Expresó que "la presión financiera es el cumplimiento de las obligaciones que has adquirido por una presión social de ir a una actividad turística" (Ruiz, en entrevista propia), indicando que esta situación puede convertirse en un tema de salud mental debido a la motivación de viajar y la consiguiente presión financiera. Sugirió que una estrategia para mitigar este impacto es planificar el viaje con anticipación, lo que permite juntar el dinero necesario.

La especialista Ramos, observó la presión financiera como un reto que puede ser visto como una oportunidad o una dificultad, dependiendo de los tipos de ahorro o ingresos de las personas. Esto puede generar ansiedad, aunque también puede considerarse un desafío alcanzable si se implementa una rutina de ahorro.

Por su parte, la especialista Palomino, destacó que los millennials al ser adultos tienen ciertas obligaciones financieras y son responsables de decidir si costear o no una actividad turística. En este sentido, comentó que "depende mucho de cuáles sean las responsabilidades de estas personas" y "si tienen o no la posibilidad de acceder a actividades turísticas" (Palomino, en entrevista propia), sugiriendo que, si cuentan con ingresos para cubrir sus responsabilidades, puede que no experimenten una presión significativa.

h. Recomendaciones de los especialistas en psicología

Desde una perspectiva como profesional de la psicología, el especialista Ruiz recomienda incluir la actividad turística como parte de las terapias o asesoramiento psicológico, específicamente en el caso de sus pacientes con enfermedades crónicas. Igualmente refuerza su idea de controlar la información que se comparte o sube a las redes sociales, se debe procurar proteger la integridad y seguridad del millennial.

La especialista Ramos también considera que la inclusión de la actividad turística es fundamental dentro de una asesoría. No obstante, ella lo orienta más en el crecimiento o desarrollo profesional, puesto que es necesario que el millennial posea capacidad de ahorro, invierta tiempo en su propio bienestar y conocimiento del entorno que lo rodea. Esto lo ayudará a ser más consciente y reconocer la importancia de cada destino al que viaje y podrá reflejar su

aprendizaje en su actuar diario.

Con respecto a la pregunta de cómo abordar una pregunta referente a un diagnóstico de salud mental en un cuestionario, el especialista Ruiz considera que es necesario formularla de manera respetuosa, brindando la opción al encuestado si desea compartir información personal, por ejemplo, la pregunta que sugiere sería: "¿Actualmente padece de alguna enfermedad o condición de salud crónica o de salud mental?" En caso afirmativo, "¿considera que esta condición podría limitar sus actividades al realizar una actividad turística?""

Dependiendo de las respuestas 'Sí' o 'No', se le podría preguntar si voluntariamente desea comentar acerca de su condición, con el objetivo de obtener un mejor análisis.

Por otro lado, la especialista Ramos propone consultar primero si ha considerado en los últimos años ha acudido a alguna consulta de un profesional de la salud mental, y dependiendo de su respuesta sí o no, se le podría agregar preguntas de si ha implementado algunas herramientas o mecanismos para mejorar su salud mental y qué logros ha obtenido, siendo estos algunos como manejo de emociones, mejora de sus relaciones sociales, entre otros.

5.2.2. Entrevistas a especialistas en turismo

a. Perfil de los especialistas entrevistados

La elección de los especialistas entrevistados fue orientada al enfoque dentro de la carrera profesional de Turismo, en donde han adquirido conocimientos a lo largo de su carrera acerca de los perfiles del turista millennial y nos ayudan a identificar ciertos factores dentro de la actividad que pueden influir significativamente en su salud mental (ver Anexo N° 3).

Cada especialista cuenta con un enfoque distinto: la especialista Solorzano, es una docente especializada principalmente en el desarrollo de competencias de sus estudiantes en donde busca que aprendan sobre la creación de experiencias y de servicios turísticos de calidad. Asimismo, trabaja en el diseño de experiencias turísticas en turismo comunitario y tiene un emprendimiento propio de experiencias de bienestar y holísticas.

La especialista Palomino, posee conocimientos en la planificación de experiencias turísticas, al igual de contar con herramientas digitales para la difusión de programas en nuevos destinos. Igualmente, al contar con un blog propio, nos puede brindar una postura para el objetivo de presión social influenciada por las redes sociales.

La especialista Alemán, al ser una docente enfocada en la investigación universitaria, cuenta con un panorama más amplio de la actividad turística. Esto permite que nos ayude a identificar los factores que influyen en el bienestar o salud mental de los turistas millennials, ofreciendo perspectivas clave basadas en su experiencia académica y capacidad de análisis especializado.

Y finalmente, el especialista García, al ser un representante de la Municipalidad Provincial del Callao, nos aterriza a las actuales problemáticas en el distrito del Callao, al igual que nos comparte las iniciativas y acciones que están realizando los actores involucrados para minimizar estos impactos y mejorar las experiencias turísticas del turista.

Al poseer especializaciones en turismo, nos permiten enriquecer el análisis y conocer el rol de la actividad turística en la salud mental. En el siguiente cuadro 3, se presentan los perfiles de los especialistas en Turismo entrevistados mediante las plataformas de Microsoft Teams y Zoom.

Nombre del Especialista	**Fecha de la Entrevista virtual**	**Duración de la Entrevista virtual**	**Enfoque de carrera profesional**
Mabel Solorzano	14/08/2024	55.67 minutos	Docencia universitaria, con enfoque en el desarrollo de capacidades y competencias para la creación de servicios turísticos / Diseño de experiencias turísticas en entornos rurales
Indira Palomino	02/09/2024	51.50 minutos	Master en planificación y gestión de destinos turísticos donde tuvo la oportunidad de trabajar en instituciones del Estado. Especialista independiente en Marketing digital en turismo, implementa estrategias digitales y cuenta con un blog propio /

			Diseño personalizado de viajes dirigido a turismo receptivo
Ana Alemán	08/09/2024	1 hora y 7 minutos	Investigadora independiente y Docente de cursos en investigación en la PUCP: Pontificia Universidad Católica del Perú
Gino García	11/09/2024	48.14 minutos	Coordinador del área de Turismo de la Municipalidad Provincial del Callao, dentro de la Subgerencia de cultura y turismo / Docente universitario

Cuadro 3. Perfiles de los especialistas en turismo entrevistados. Elaboración propia.

b. Relación entre actividad turística y salud Mental

La relación entre la actividad turística y la salud mental de las personas ha sido un tema de interés creciente los últimos años. En este contexto, los especialistas en turismo han sido consultados sobre cómo perciben este vínculo y qué factores consideran clave para que el turismo impacte en el bienestar emocional de los individuos.

La especialista Solorzano señala que, la actividad turística tiene una relación directa con la salud mental, debido a que nos conecta con realidades y entornos diferentes a los que estamos acostumbrados. Esta exposición a nuevas culturas y costumbres permite expandir nuestra mente y desarrollar una visión más abierta y flexible de este nuevo entorno. Además, el turismo crea espacios de descanso, relajación y esparcimiento que son muy beneficiosos, especialmente para aquellas personas que se encuentran en situaciones de estrés o ansiedad. Al distanciarnos de nuestra rutina cotidiana, podemos liberar tensiones y mejorar nuestro bienestar emocional.

La especialista Palomino menciona que la actividad turística puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de las personas. Para ella, un factor clave en esta relación es la planificación del viaje, que debe ajustarse a los intereses del turista. Es de suma importancia que la elección del destino tenga una razón significativa para la persona, ya sea por motivos de aprendizaje, exploración o desconexión, porque cuando el viaje se alinea con los intereses del individuo y la experiencia es significativa, puede generar un fuerte impacto positivo en la salud

mental y emocional. Esto siempre y cuando el turista tenga “una disposición propia de aprender sobre un nuevo entorno” (Palomino, en entrevista propia).

La especialista Alemán explica que la relación entre turismo y salud mental se puede abordar desde dos conceptos claves: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado a la felicidad, mientras que el bienestar psicológico se refiere al hecho de sentirse bien consigo mismo. Destaca que, aunque no es posible medir de manera precisa el impacto del turismo desde un enfoque de gestión, el turismo tiene una relación importante con ambos tipos de bienestar. Según su opinión, “todo lo que te saca de tu rutina suele ser beneficioso; el turismo tiene esta particularidad de sacarte de tu entorno habitual**”** (en entrevista propia)**,** lo que facilita el descanso mental en las personas que realizan actividades turísticas. Cuando se rompe la rutina diaria, el turismo ofrece una oportunidad para desconectar y experimentar nuevas realidades, lo que impacta positivamente en el estado emocional de las personas. Además, cuando las personas adoptan el rol de turistas, tienen la oportunidad de ser "performáticos", lo que les permite liberar tensiones y mejorar su bienestar psicológico a través de nuevos comportamientos, actitudes y experiencias que no suelen adoptar o realizar en su vida cotidiana.

El especialista García aborda la relación entre el turismo y la salud mental desde una perspectiva social, especialmente en contextos donde existen altos índices de estrés y dificultades emocionales. Destaca que, en lugares como el Callao, donde las personas enfrentan problemas como depresión, conflictos familiares y falta de resiliencia, la actividad turística puede ser una alternativa beneficiosa para mejorar la salud mental de los residentes. Particularmente, señala que los millennials y las personas con poca capacidad de tolerancia a la frustración pueden encontrar en el turismo una vía para desconectar momentáneamente de los problemas de la vida diaria.

Con respecto a los aspectos de la actividad turística que pueden generar un impacto positivo en los millennials, los especialistas nos comparten sus opiniones y ejemplos concretos para una mayor comprensión de sus posturas.

Para la especialista Solorzano, uno de los aspectos importantes de la actividad turística que impacta positivamente en la salud mental es la realización de experiencias vivenciales en

comunidades locales. Estas experiencias les permiten a las personas acercarse a otras culturas, lo que favorece la creación de vínculos con personas de diversos contextos. Además, al involucrarse y conocer nuevas prácticas y hábitos, muchas veces más saludables, los turistas pueden experimentar una mejora en su bienestar mental y físico. Otro de los aspectos importantes, son las actividades realizadas en entornos naturales o realizar excursiones a lugares cercanos a la ciudad. Estas actividades generan sensaciones de calma y tranquilidad, lo que puede ser muy beneficioso para la salud mental de los visitantes. Una vez que los turistas experimentan estas sensaciones, como la paz que se logra al estar en contacto con la naturaleza, tienden a recordar esos momentos y a sentirse más tranquilos. Es crucial que los turistas dediquen tiempo a disfrutar de estas experiencias, ya que tienen un impacto significativo en su bienestar general.

La especialista Palomino señala la importancia de la posibilidad de entablar relaciones con personas locales en el lugar en donde se realiza la actividad turística. El poder compartir y entender nuevas realidades culturales y sociales puede ser una experiencia muy enriquecedora y positiva para la salud mental de los viajeros. Además, cuando se experimenta la naturaleza en un lugar seguro, las personas pueden sentir emociones positivas. En particular, con las actividades de aventura, debido a que logran completar una actividad desafiante, como una caminata de montaña o un deporte de aventura. Estas actividades producen una gran sensación de satisfacción y éxito, lo que mejora el bienestar psicológico del turista. Para que esto suceda, es crucial que los prestadores de servicios turísticos cuenten con el equipo adecuado y estén preparados para cualquier imprevisto, ya que eso garantiza una experiencia más segura y satisfactoria para ambas partes. Asimismo, la actitud proactiva y servicial del equipo de turismo es esencial para que los visitantes tengan una experiencia positiva y, en consecuencia, un impacto beneficioso en su salud mental.

La especialista Alemán, menciona que lo que genera un impacto positivo en la salud mental de los turistas es el simple hecho de salir de la rutina diaria. El turismo permite desconectar de las obligaciones cotidianas y experimentar algo diferente. Sin embargo, la manera en que el turista maneja sus emociones de las diversas situaciones que se puedan presentar durante el viaje también influyen en su bienestar mental. Por ejemplo, si un viaje tiene un itinerario muy marcado o si se producen contratiempos como perder un vuelo o no hablar el idioma local,

pueden surgir situaciones estresantes. La forma en que cada persona gestiona sus emociones frente a estos imprevistos va a tener un gran impacto en su experiencia turística en general. Destaca que, la psicología positiva juega un rol importante en este proceso, ya que "el cambio de rutina, impacta para bien o para mal" (Alemán, en entrevista propia), dependiendo de cómo el turista maneje las dificultades que surjan durante su viaje. Esto muestra que la salud mental de los viajeros también está vinculada a cómo gestionan sus expectativas y emociones ante situaciones fuera de su control.

El especialista García indica que el turismo puede tener un impacto significativo en la salud mental, debido a que ofrece oportunidades de encontrar el equilibrio emocional en los individuos. Actividades como la meditación, el mindfulness o el birdwatching son ejemplos concretos de actividades turísticas que promueven el bienestar mental. En el Callao, por ejemplo, los turistas tienen acceso a distintos atractivos naturales y actividades que fomentan este equilibrio emocional. Los deportes náuticos y otras actividades turísticas en entornos naturales, así como otras actividades turísticas en entornos naturales, también contribuyen al bienestar de los visitantes. Además, la Sub Gerencia de Educación y Deporte de la Municipalidad del Callao organiza actividades dirigidas a jóvenes y adultos que buscan equilibrar su salud mental a través del ejercicio y la recreación. Un ejemplo reciente es el encuentro náutico realizado en marzo, que no solo promovió la actividad física, sino que también sirvió como una oportunidad para que los participantes se conectaran con la naturaleza y con otros, contribuyendo a su bienestar emocional.

En general, los especialistas coinciden en que las actividades turísticas pueden tener un impacto positivo significativo en la salud mental de los turistas, aunque desde distintas perspectivas. En conjunto, todos coinciden en que la desconexión de la rutina, el contacto con la naturaleza y la participación en experiencias enriquecedoras son factores que favorecen la salud mental de los viajeros.

c. Desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística

Con respecto a los desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística que podrían afectar negativamente en la salud mental de los millennials. La especialista Solorzano, menciona que los principales desafíos son la acumulación o la afluencia en temporada alta, mal

manejo de residuos, falta de infraestructura básica, informalidad de las agencias o prestadores de servicios, entre otros. Esto puede considerarse un factor estresante para los millennials que cuentan con expectativas específicas acerca del entorno o calidad de servicio del destino elegido, por lo que estas problemáticas influyen en su bienestar psicológico.

La especialista Palomino, señala 3 factores estresantes, el primero siendo la planificación del viaje, "indagar sobre el destino, actividades y realizar reservas" (en entrevista propia). En el segundo factor estresante, coincide con la especialista Solorzano al mencionar que la masificación o afluencia de personas puede impactar negativamente en el disfrute de una experiencia. Y como tercer factor, es la falta de seguridad en el destino.

La especialista Alemán destaca que uno de los principales desafíos que puede afectar de manera negativa la salud mental son los factores estresantes que surgen debido a una mala gestión de la actividad turística realizada por los prestadores de servicios, como son el mal manejo de tiempos/horarios, mala atención al cliente, informalidad, entre otros. En cuanto a la gestión turística, igualmente señala que "dentro de la actividad turística, hay situaciones que dependen de ti como gestor turístico como otras que no" (Alemán, en entrevista propia), se refiere a que existen situaciones o coyunturas que no dependen del sector turismo como son por ejemplo las problemáticas sociales y/o políticas.

Por otro lado, resalta que las propias expectativas pueden ser un factor estresante, debido a que "los viajes se generan primero en el aspecto mental, la idea que creas del viaje es una romantización del lugar" (Alemán, en entrevista propia). Nos explica que si una expectativa no se cumple como se imaginaba, puede producir desilusión o frustración en el millennial, el cual es un impulso humano natural de los humanos cuando suceden problemáticas que afectan directamente el bienestar del turista.

Por lo tanto, es esencial ser empático al abordar problemas que no se puedan resolver fácilmente en el momento, reconociendo que en el turismo se tiene que lidiar con las expectativas y emociones de un grupo humano. Es importante comprender que el "turismo tiene un factor de inmersión emocional, relacionado a la ilusión y romantización de la actividad turística" (Alemán, en entrevista propia). Finalmente, concluye que el millennial busca experimentar una

identidad distinta, lo que otorga el derecho a ser y sentir lo que no es en su vida cotidiana.

El especialista García, comenta que enfocándonos en una experiencia en el distrito del Callao, un primer desafío es la inseguridad, originada por las bandas de delincuentes. En donde la Municipalidad del Callao, bajo el mando del alcalde Pedro Spadaro ha ido implementando iniciativas como aumento de vigilancia y convenios con las patrullas de serenazgo de los distritos aledaños al Callao, con el objetivo de minimizar esta problemática. Igualmente, considera que un creciente desafío es el tráfico vehicular generado por la construcción del nuevo Aeropuerto Jorge Chávez y la obra de la Línea 2 del Metro Subterráneo de Lima lo que produce que se realicen desvíos en avenidas principales.

En conclusión, los especialistas Solórzano y Palomino coinciden en que los principales desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística que afectan la salud mental de los millennials incluyen la masificación en temporada alta, la informalidad de los prestadores de servicios, y el mal manejo de la infraestructura y los residuos. Asimismo, destacan que la planificación del viaje, la inseguridad en los destinos y factores externos, como las problemáticas sociales, políticas o el tráfico vehicular, también impactan negativamente en la actividad turística. Por lo tanto, se evidencia la importancia de una adecuada gestión turística que contemple tanto el cumplimiento de las expectativas del turista como la identificación y búsqueda de soluciones a los desafíos detectados, siempre que estén dentro de nuestras posibilidades.

d. Planificación de viajes

Los especialistas respondieron a la pregunta sobre cómo la planificación de los viajes y la elección de los destinos pueden influir en la experiencia de viaje y la salud mental de los millennials.

La especialista Solorzano comenta que la planificación de un viaje es parte fundamental para garantizar una experiencia turística positiva y por ende satisfactoria. Debido a que es esencial prever los diversos factores que podrían generar estrés durante el viaje. Además, es necesario contar con alternativas para asegurar que la experiencia sea memorable. En relación a la elección del destino, se encuentra fuertemente influenciada por las expectativas y motivaciones de los turistas. Solorzano añade que, los millennials, por ejemplo, escogen sus destinos basados

en experiencias que respondan necesidades específicas. Para la especialista, una tendencia a destacar entre ellos es el turismo de aventura, por lo que los lleva a investigar las actividades que se desean realizar, conocer el riesgo de las mismas, opiniones de otros viajeros, etc. Por ende, la planificación facilita la elección de un destino que cumpla con sus expectativas, requerimientos y grados de confort, lo que contribuye a reducir los elementos estresantes. Un caso ilustrativo es la ausencia de conexión a internet en determinados lugares, lo cual puede causar molestias si no se ha anticipado correctamente. Como estrategia para disminuir el estrés en la planificación de los viajes y potenciar la experiencia turística, resulta esencial llevar a cabo una planificación minuciosa, evitando seguir tendencias ciegamente, y reconociendo el nivel de motivación y confort que uno requiere para que su experiencia de viaje cumpla con sus expectativas.

Para la especialista Palomino, el destino seleccionado impacta considerablemente en cómo se vive la experiencia, y esto depende de si el viajero está preparado para enfrentar el nuevo entorno. Ella menciona como ejemplo, en comunidades donde las personas no están acostumbradas a determinados niveles de comodidad que los turistas esperaban, eso convierte a la experiencia en algo muy diferente a lo que imaginaban. A pesar de que el viajero se informe acerca del destino minuciosamente, y reconoce los posibles desafíos, el choque cultural al lidiar con realidades diferentes puede resultar abrumador. En otras palabras, inclusive, aunque se hayan preparado con anticipación, la vivencia directa es mucho más impactante que solo conocerla y entenderla teóricamente.

La especialista Alemán, comenta cómo el concepto de ser un "viajero" en lugar de un "turista" ha generado muchas reflexiones en torno a la planificación de un viaje. Las personas, al planificar un viaje, tienden a seguir ciertas tendencias turísticas que, a pesar de su deseo de explorar fuera de lo convencional, a menudo las conducen a destinos populares o bien establecidos. La planificación de un viaje está estrechamente relacionada con la personalidad del viajero y con el grupo social con el que se identifica o desea identificarse. Nadie quiere ser la misma persona en su viaje que en su vida cotidiana; por eso, las elecciones de destinos y actividades están influenciadas por el deseo de experimentar algo diferente. No obstante, esto no siempre resulta en una completa desconexión con las tendencias turísticas, ya que el mismo mercado turístico moderno ha creado patrones muy definidos de lo que es considerado "un buen viaje" o una buena experiencia turística. Este fenómeno revela que, aunque se desee escapar de

lo común, las expectativas sociales y culturales siguen influyendo en la planificación de los viajes directamente.

Según el especialista García, la planificación y la elección del destino sí pueden tener un impacto significativo en la experiencia turística de las personas. Sin embargo, resalta que la planificación no siempre debe ser un procedimiento extenso, cuando se tiene opciones cercanas al lugar de origen. Debido a que, para un viaje interno, la planificación suele ser más sencilla y menos estructurada. Mencionaba que los turistas se quedan en el aeropuerto Jorge Chávez, ubicado en el Callao, esperando sus vuelos o conexiones y desconocen que cerca pueden realizar diversas actividades turísticas durante los tiempos largos de espera. En el contexto del turismo local, como en el caso del Callao, muchas veces, los turistas no son plenamente conscientes de que el Callao es una provincia distinta de Lima. A menudo, Lima, siendo una ciudad más conocida, se asocia más fácilmente con el turismo en la región. La falta de información precisa sobre la ubicación y características del Callao resalta la importancia de una adecuada planificación para evitar malentendidos y aprovechar al máximo lo que el Callao tiene para ofrecer como destino turístico. Evidenciando que se pueden realizar actividades turísticas con corto plazo de planificación en el Callao y que este desconocimiento afecta su percepción y disfrute del destino como opción turística.

La duración del viaje es un aspecto crucial a considerar en la experiencia turística, especialmente para los millennials, un grupo conocido por su conexión constante con la tecnología y sus altos niveles de estrés. En este contexto, los especialistas respondieron si la duración del viaje puede tener un impacto en la salud mental del turista millennial.

Para la especialista Solorzano, la duración de un viaje puede tener un impacto en la salud mental del turista, especialmente si se trata de un viaje extenso y con un nivel de dificultad elevado, lo cual podría generar incomodidad en los viajeros por diversos factores. Además, la frecuencia de los viajes también puede impactar en el bienestar mental, por lo que es importante disponer de tiempo específico del año para tomar vacaciones o realizar salidas con diferentes grupos cercanos, con el fin de generar experiencias enriquecedoras. Un aspecto crucial señalado por la entrevistada es que, después de un viaje largo, al regresar a la rutina habitual, puede haber un impacto negativo en la persona. En su opinión, es necesario contar con un periodo de transición o de adaptación antes de retomar a las actividades cotidianas, sobre todo si se ha estado en un

entorno natural. Si es que ese periodo de tránsito entre el disfrute y la cotidianidad no ocurre, "la experiencia que era positiva, se vuelve negativa" (Solorzano, en entrevista propia).

Desde el punto de vista de la especialista Palomino, los viajes largos pueden generar un mayor impacto en la salud mental en comparación con los viajes cortos, ya que implican salir considerablemente de la zona de confort. Al estar expuesto a un entorno desconocido, el viajero debe adaptarse a nuevas rutinas y costumbres, lo cual puede generar estrés. Asimismo, la rapidez con la que se realiza el viaje y el poco tiempo disponible para conocer todo lo que ofrece el destino también puede aumentar la sensación de ansiedad durante tu corta experiencia turística. A esto se suma el hecho de que los nuevos entornos pueden tener una jerarquía social diferente, lo que a veces dificulta saber cómo interactuar y mostrar respeto hacia las comunidades anfitrionas en el que uno se encuentra.

La especialista Alemán comenta que la duración del viaje puede generar un impacto positivo significativo, especialmente cuando este se extiende por un periodo más largo. Esto se debe a que una mayor duración permite una desconexión más profunda de las rutinas diarias y una inmersión emocional más completa y compleja en nuevas experiencias. Sin embargo, al responder nuestra pregunta adicional sobre si una mayor duración del viaje podría generar depresión post-viaje en los millennials, explica que este estado de ánimo es común. Ocurre cuando, después de vivir experiencias enriquecedoras y enfocadas en el bienestar personal, se enfrenta el retorno a la rutina cotidiana. Por esta razón, Alemán recomienda evitar regresar inmediatamente a una rutina tras un viaje, sugiriendo seguir una transición gradual que permita asimilar la experiencia vivida y mantener un equilibrio emocional.

El especialista García, igualmente considera que la duración de una experiencia ejerce un impacto en la salud mental del turista millennial. La extensión de un viaje puede influenciar en las experiencias y el bienestar emocional del millennial, principalmente cuando se consideran factores como el tiempo designado y la dificultad de cada actividad. Explica que el tiempo de duración de una experiencia influye directamente en cómo se vive el viaje, usando como ejemplo las Islas Palomino, que son conocidas por ser un atractivo sostenible en el Callao y por ofrecer la oportunidad única de bañarse con los lobos marinos. En comparación con otras islas que se encuentran más lejos, el tiempo disponible con el que cuenta el turista para disfrutar de estas experiencias va a influir en sus decisiones turísticas. Resaltando como una experiencia

corta puede impactar la salud mental, aunque no de manera significativa en comparación con una experiencia prolongada ya que los viajeros necesitan tiempo para adaptarse y disfrutar plenamente de lo que el entorno tiene para ofrecer.

Recalcar que todos los especialistas coinciden en que la duración de viaje ejerce un impacto positivo o negativo dependiendo del resultado de la planificación del turista. Asimismo, indican que es importante designar un tiempo de transición antes de volver a la rutina cotidiana después de vivir una experiencia.

Por otro lado, los especialistas nos compartieron sus opiniones acerca de la búsqueda de experiencias fuera de la zona de confort durante los viajes y el cuidado de la salud mental de los millennials. La especialista Solorzano comenta que, dentro de la planificación de viajes, un millennial va a indagar y buscar nuevas experiencias, ya sean recomendadas por usuarios en redes sociales o por parte de sus conocidos, lo importante es que esta diversidad de alternativas o entornos los motive a salir de su zona de confort, con el propósito de que adquieran habilidades y/o aprendizajes para su desarrollo personal y mejora de su autoestima.

“La búsqueda de experiencias es un reto, y esto conlleva a un crecimiento personal” (Palomino, en entrevista propia). Con ello la especialista señala que el millennial, al salir de su zona de confort, se abre a la posibilidad de alcanzar la felicidad o la satisfacción durante su experiencia. Esto genera un beneficio positivo, ya que fomenta una mente abierta y reduce las preocupaciones frente a un entorno desconocido.

La especialista Alemán, comenta que “las experiencias fuera del confort no siempre son algo positivo” (en entrevista propia), estamos influenciados por una idea manipuladora de coaching que nos invita a salir de nuestra zona de confort, en donde colocan al riesgo como un nuevo aprendizaje. Sin embargo, comenta que, al promover experiencias turísticas, es primordial controlar este nuevo riesgo o adrenalina a tomar, debido que puede afectar a la integridad del turista millennial. Por lo tanto, si se busca promover experiencias nuevas enfocadas al ocio, bienestar y aprendizaje puede generar un impacto positivo; pero si no se controlan o evalúan los riesgos dentro de la búsqueda de experiencias, se puede generar un impacto negativo.

El especialista García, enfatiza que el segmento millennial está en constante búsqueda de experiencias enriquecedoras y dinámicas. Observando que durante sus viajes “han pasado de tener un perfil pasivo a querer aprender e interactuar con el nuevo entorno” (García, en entrevista propia). Asimismo, comparte que, en el Callao, se encuentran trabajando en un proyecto de pesca artesanal con mirada de turismo vivencial, ubicado en el barrio de Chucuito en donde buscan crear una alianza con las embarcaciones artesanales, con el objetivo de crear y vender esa nueva experiencia de pesca artesanal y destacar el beneficio que se produciría en el bienestar del turista que está interesado en visitar el Callao.

e. Presión financiera

La presión financiera asociada con el turismo y las actividades turísticas puede tener un impacto significativo en la salud mental de los millennials. Este grupo etario, actualmente enfrentan altos costos de vida y un mercado laboral incierto, lo que los lleva a experimentar estrés y ansiedad al intentar equilibrar su deseo de viajar y disfrutar de experiencias turísticas.

La especialista Solorzano, indica que a veces los millennials realizan un gasto mayor a los ingresos que perciben, los lleva a experimentar presión financiera y estrés. A su vez, el deseo de seguir tendencias puede llevar a algunas personas a endeudarse, generando un impacto negativo en su bienestar emocional y mental.

Para la especialista Palomino, la presión financiera depende o se ve influenciada por la cultura. Por un lado, existen personas que no están tan preocupadas por el presupuesto al momento de planificar un viaje. Sin embargo, por otro lado, hay quienes, desde antes de la experiencia, ya sienten una cierta presión negativa. La presión financiera surge cuando se desea realizar un viaje, pero no cuentas con el ingreso económico necesario o que el dinero disponible al momento es muy poco. Por añadidura, esta presión financiera contribuye al estilo de viaje a escoger y la actitud durante el mismo.

La especialista Alemán, comenta que muchos millennials se endeudan para financiar sus viajes; como es evidente, tener deudas no ayuda al bienestar psicológico. Añade que, "tener una sobre deuda es un factor estresante", lo que resalta la importancia de gestionar adecuadamente las finanzas personales. En el contexto del turismo, los gestores turísticos tienen un papel crucial y deberían practicar un turismo responsable desde la comunicación. Vender no debe interpretarse como una forma de estafa, sino como una oportunidad para ser responsables económicamente

con los clientes. A menudo, las personas se endeudan al intentar mantener un estilo de vida que no se ajusta a su realidad financiera, lo que agrava su situación económica y emocional. Por eso, para la especialista es de carácter fundamental, que tanto consumidores como proveedores de servicios turísticos reconozcan la importancia de una gestión financiera sana para evitar consecuencias perjudiciales para la salud mental.

Según el especialista García, nos encontramos actualmente en un contexto de inflación financiera, donde los precios continúan aumentando mientras que los salarios se mantienen estancados, por ende, los millennials enfrentan una presión económica considerable. Muchos de ellos se encuentran en la búsqueda de oportunidades laborales o están finalizando la universidad, lo que genera una sensación de incertidumbre sobre su futuro económico. Si bien los millennials tienen capacidad de ahorro y, en muchos casos, una mayor posibilidad de costear experiencias turísticas, también se enfrentan a la realidad de que las oportunidades disponibles y los salarios ofrecidos no logran compensar la inversión que han hecho en su educación. Esta disparidad crea una situación donde, a pesar de tener el deseo de disfrutar de experiencias enriquecedoras, los desafíos financieros y la falta de un salario adecuado para su formación académica limitan sus opciones, aumentan la presión financiera y psicológica en este grupo generacional.

f. Presión social y uso de redes sociales

Durante los últimos años se puede observar que las redes sociales influyen de distintas maneras en las experiencias turísticas. Estas plataformas, al mostrar constantemente viajes idealizados y estilos de vida aspiracionales, crean expectativas en torno a los viajes. Por eso, es importante reflexionar sobre la magnitud de esta presión social en relación a las redes y su posible influencia en la salud mental de los millennials.

La especialista Solorzano, menciona que cuando las personas siguen a usuarios influyentes, modas y tendencias, a menudo eligen destinos populares guiados más por lo que ven en redes sociales más que por sus propias motivaciones e intereses personales. Este comportamiento refleja una presión por alinearse con las experiencias que otros muestran, en lugar de escuchar sus deseos auténticos. Así, la influencia de las modas y las expectativas creadas en las plataformas sociales genera una búsqueda de validación externa, que muchas veces eclipsa el

deseo de vivir experiencias personales y significativas, lo que puede llevar a una desconexión entre lo que realmente se busca y lo que se persigue por seguir una tendencia.

Desde la perspectiva de la especialista Palomino, las redes sociales ejercen una gran influencia, especialmente en la elección de destinos y atractivos turísticos. Estas plataformas crean una presión en diversas situaciones, como cuando se observa a otras personas viajando y se genera el deseo de hacer lo mismo. Para ella, esta influencia puede ser percibida de diferentes maneras: algunos la ven como una presión que les impulsa a seguir las tendencias, mientras que otros la interpretan como una fuente de inspiración o motivación para hacer nuevos viajes o buscar experiencias turísticas nuevas. Por consiguiente, la percepción de esta presión varía según las experiencias y la actitud individual de los millennials frente a las redes sociales.

Según la especialista Alemán, los millennials y los grupos generacionales más conectados a redes sociales se sienten impulsados a realizar ciertos viajes por presión social, ya que la forma en que desean ser percibidas en las redes sociales juega un papel fundamental en sus decisiones. La búsqueda de estatus, que se asocia con compartir experiencias de viajes más largos, a lugares lejanos o exóticos, se convierte en una motivación importante para algunas personas. En este contexto, la imagen que proyectan en las plataformas digitales puede influir en sus elecciones turísticas, ya que el deseo de impresionar o pertenecer a un grupo social determinado genera un fuerte impulso para cumplir con expectativas ajenas, más que con sus propios intereses o necesidades.

El especialista García comenta que las redes sociales ejercen una influencia considerable en las decisiones turísticas, afirmando que, para él, aproximadamente un 80% de las personas se ven afectadas por lo que ven en estas plataformas al elegir sus destinos o actividades turísticas.

De esta manera se entiende que las respuestas de los especialistas revelan que las redes sociales ejercen un impacto considerable sobre las decisiones turísticas de los millennials, creando tanto presión como motivación. La constante exposición a contenidos idealizados sobre viajes y estilos de vida aspiracionales genera una presión social, en la que muchos sienten la necesidad de satisfacer expectativas ajenas, ya sea para proyectar un estatus determinado o simplemente para encajar en las tendencias del momento. Sin embargo, esta influencia no se percibe exclusivamente de forma negativa, ya que también puede funcionar como una fuente de inspiración y motivación para descubrir nuevos destinos y vivir experiencias valiosas.

Asimismo, el hecho de compartir y documentar las experiencias de viajes en redes sociales puede generar cierta presión social o tener diferentes implicaciones para los individuos. La manera en que estas interacciones afectan el bienestar emocional de los millennials depende de diversos factores, como su mentalidad, la finalidad de compartir sus experiencias y cómo percibe las reacciones en sus redes sociales.

La especialista Solorzano señala que el hecho de compartir experiencias y fotografías en redes sociales influye en las decisiones de las personas, ya que desean demostrar que han logrado llegar a destinos populares. No obstante, advierte sobre los riesgos asociados a esta práctica, especialmente en cuanto a la búsqueda de experiencias que presenten dificultades innecesarias y que puedan poner en peligro la seguridad de los viajeros. Además, menciona que algunos individuos se exponen a situaciones de riesgo al seguir tendencias sin investigar adecuadamente sobre el destino que visitan, priorizando la apariencia de la experiencia sobre la seguridad y la preparación.

La especialista Palomino menciona que el acto de compartir y documentar experiencias de viajes en redes sociales puede generar cierta presión social o afectar el bienestar emocional de quienes lo hacen. Pero, esto va a depender en gran medida de la mentalidad de la persona. En el caso de los millennials, quizás muchos de ellos eligen compartir su experiencia no por una necesidad de validación externa, sino simplemente para mostrar la felicidad o satisfacción que experimentaron durante su viaje. La especialista no lo considera necesariamente como algo negativo, ya que se ve como una forma de compartir momentos positivos con su red social.

Según la especialista Alemán, las personas tienen algo de cronistas, escritores, cuentacuentos y antropólogos, debido a que todos queremos compartir lo que nos sucede. Al viajar, compramos recuerdos, tomamos fotos y las compartimos, como una forma natural de expresar nuestras experiencias. Las personas tenemos “la necesidad humana de compartir viajes y experiencias” (Alemán, en entrevista propia), esta necesidad no solo refleja un impulso personal, sino que también puede tener un impacto social, ya que influye en otros al motivarlos a viajar o generar interés sobre el viaje a través de preguntas. La práctica de compartir nuestras vivencias se convierte así en una forma de conectar con los demás, fomentando tanto la reflexión personal como la interacción social.

El especialista García, considera que la necesidad de documentar y compartir vivencias en redes sociales es un impulso común en las personas, motivado por factores como el deseo de mejorar el estatus o la autoestima. En este contexto, menciona el concepto de "snob appeal", que describe la búsqueda de reconocimiento y la creación de una marca personal dentro de una comunidad digital selecta. Las personas, al intentar mostrar experiencias exclusivas o de alto nivel, buscan distanciarse de las masas y proyectar una imagen de superioridad o pertenencia a un grupo privilegiado. Sin embargo, esta constante necesidad de validación social puede generar estrés, ya que los individuos sienten la presión de cumplir con expectativas externas, lo que puede afectar su bienestar emocional al estar enfocados en mantener una imagen pública idealizada y no su imagen real.

g. Recomendaciones de los especialistas en turismo

Desde una perspectiva de salud mental, es fundamental que tanto los viajeros como los profesionales del turismo reflexionen sobre cómo pueden mejorar la experiencia turística de los millennials. Es crucial que tantos los viajeros y gestores turísticos, reconozcan que el turismo debe ser una fuente de enriquecimiento para ambos. Por eso, los especialistas brindaron consejos para mejorar la experiencia turística de los millennials desde una perspectiva de salud mental.

La especialista Solorzano recomienda que los viajeros tomen sus decisiones de viaje basándose en sus propias motivaciones e intereses, y no en lo que dictan las tendencias o las expectativas sociales. Además, es esencial que incluyan momentos de descanso en sus itinerarios, para evitar el agotamiento y disfrutar plenamente de la experiencia. También es recomendable evaluar nuevos destinos, explorar opciones fuera de lo tradicional y buscar experiencias auténticas que realmente los conecten con el lugar, fomentando así un turismo más enriquecedor y saludable para su mente y cuerpo. Los profesionales de turismo, recomiendan promocionar nuevos destinos, generar experiencias turísticas que impacten positivamente en el bienestar mental de los millennials, considerando que estas experiencias estén dentro de sus posibilidades financieras. Establecer paquetes, programas para grupos en específico, que permitan fortalecer vínculos, disminuir el estrés para los millennials y les permita crear un equilibrio en su vida laboral y el descanso.

Por otro lado, la especialista Solorzano ante la pregunta adicional de que si las actividades turísticas deberían ser implementadas dentro de alguna terapia, menciona que existen diferentes terapias que pueden ser incluidas en las experiencias, destacando dentro de ellas la actividad del mindfulness donde se enfoca en estar conscientes de nuestras emociones, sensaciones y del entorno que nos rodea en el momento presente. En este sentido, señala que las experiencias turísticas en contacto con la naturaleza o en comunidades locales son espacios propicios para practicar la conciencia plena, debido a que el alojamiento de la rutina diaria y la exposición a nuevos estímulos facilitan que el viajero se enfoque en el aquí y en el ahora favoreciendo un estado de calma y bienestar emocional.

La especialista Palomino recomienda a los millennials realizar viajes con intervalos de descanso, sin correr o apresurarse en las actividades turísticas en el destino para tener una mejor experiencia.

La especialista Alemán les recomienda a los viajeros millennials que busquen apoyo psicológico para trabajar en la gestión de sus emociones, lo que les permitirá tener una experiencia más equilibrada y saludable durante sus viajes. En el caso de los gestores turísticos, la recomendación es entender que trabajar con personas implica abordar también sus emociones. Es esencial reconocer que el turismo no solo tiene un aspecto físico, sino también emocional y psicológico, y que las experiencias turísticas pueden tener un impacto significativo en el bienestar mental de los viajeros.

El especialista García, señala que la salud mental es un concepto amplio que puede verse influenciado por diversas realidades de vida de los millennials. En este sentido, el turismo debe considerarse como una alternativa para conseguir un equilibrio personal, demostrando que no es necesario contar con grandes recursos económicos para disfrutar de experiencias significativas. Recomendando hacer actividades turísticas, incluso dentro de un mismo destino, como el distrito del Callao, donde existen diversas alternativas turísticas. Adicionalmente, recomienda a los gestores turísticos diseñar rutas que promuevan este equilibrio, enfocándose en experiencias que favorezcan el bienestar sin hacer énfasis excesivo en el término "salud mental", para evitar posibles rechazos y hacer que más personas se sientan atraídas por estas propuestas.

La divergencia entre las perspectivas de los especialistas entrevistados evidencia la complejidad inherente a la relación entre turismo y salud mental. Mientras que la psicóloga Palomino sostiene que existe dificultad para establecer una relación causal directa entre ambas variables, debido a que el bienestar está condicionado por múltiples factores individuales y sociales. Por otro lado, el especialista García y la psicóloga Ramos coinciden en señalar que la actividad turística puede generar beneficios emocionales al permitir una pausa de las responsabilidades diarias, contribuyendo a la disminución del estrés y a una sensación de bienestar general.

Dichas diferencias entre las perspectivas pueden comprenderse al considerar los conceptos mencionados anteriormente, en los que se distinguen diversas dimensiones del bienestar. Por un lado, existe el bienestar subjetivo, relacionado con emociones positivas, satisfacción y disfrute de experiencias; por otro, el bienestar psicológico, asociado a aspectos más profundos como el desarrollo personal, el propósito de vida y la autorrealización.

En este contexto, los hallazgos sugieren que el turismo tendría una mayor influencia sobre las experiencias emocionales inmediatas vinculadas al bienestar subjetivo. En cambio, su influencia sobre el bienestar psicológico depende de otros factores y de procesos de mayor duración que se desarrollan progresivamente a lo largo del tiempo, más allá de una experiencia turística puntual.

Esta interpretación se ve respaldada por las respuestas de los participantes de la encuesta, quienes manifestaron que sus experiencias turísticas estuvieron asociadas con sensaciones de tranquilidad, felicidad, relajación y alivio de tensiones, aspectos estrechamente vinculados a las manifestaciones propias del bienestar subjetivo.

CONCLUSIONES

Objetivo 1: Aspectos de la salud mental de los millennials del distrito del Callao influenciados por la actividad turística

La investigación permite identificar que los millennials encuestados perciben una relación importante entre la actividad turística y diversos aspectos de su salud mental. A partir de las respuestas obtenidas de las encuestas, se identificaron diversos efectos emocionales y psicológicos asociados a la experiencia de viajar. El 100% de los encuestados señala que viajar les ayuda a manejar mejor el estrés cotidiano y el 98% reporta un nivel de felicidad alto o muy alto durante sus experiencias turísticas. En conjunto, estos resultados obtenidos sugieren que los participantes asocian la actividad turística con efectos principalmente positivos vinculados a su bienestar emocional y al manejo de las exigencias de la vida diaria.

Uno de los aspectos más relevantes identificados fue el bienestar emocional. Los encuestados señalaron que viajar les ayuda a relajarse, desconectarse de las responsabilidades diarias y disminuir la carga emocional acumulada por la rutina. En general, los encuestados perciben el viaje como un espacio de descanso mental y recuperación emocional, capaz de generar sensaciones de tranquilidad, satisfacción y equilibrio psicológico.

Asimismo, se observó que el estado de ánimo presenta variaciones en cada etapa de la experiencia turística. Antes del viaje predominan emociones como entusiasmo, ilusión y ansiedad anticipatoria; durante el viaje, los encuestados manifiestan sentirse más felices, tranquilos y emocionalmente estables; mientras que, después del retorno, aparecen sensaciones de descanso, motivación y, en algunos casos, nostalgia por la finalización de la experiencia. Esto permite interpretar que los participantes asocian la actividad turística con una manera de regular sus emociones a lo largo de las distintas etapas del viaje.

Otro aspecto identificado fue el manejo del estrés cotidiano. La totalidad de los encuestados que respondió esta pregunta indicó que viajar les permite reducir o controlar mejor el estrés generado por sus actividades diarias.

En relación con los participantes que cuentan con algún diagnóstico de salud mental, correspondientes al 28% de la muestra, los resultados muestran que el turismo también puede funcionar como un recurso que contribuye al alivio emocional. Muchos de ellos manifestaron que durante los viajes disminuyen pensamientos repetitivos, episodios de hipervigilancia y síntomas asociados a ansiedad o depresión, además de experimentar mayor motivación y mejoras en su estado de ánimo general.

Sin embargo, se identificó que ciertos factores externos presentes durante el viaje pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los turistas. Entre los principales elementos mencionados destacan los problemas en los servicios de transporte, experiencias negativas en el alojamiento, deficiencias en la atención al cliente, la presión económica derivada de los gastos turísticos y, en menor medida, el impacto del uso de redes sociales durante los viajes. Además, los encuestados con diagnóstico formal de ansiedad o depresión reportan beneficios emocionales durante el viaje, pero también mayores dificultades en la etapa de preparación y un bajón emocional más pronunciado al regresar a su rutina y por ende vida cotidiana.

Estos resultados permiten interpretar que los participantes asocian la actividad turística con manifestaciones de bienestar subjetivo, en los términos planteados por Diener (2000), al favorecer la presencia de emociones positivas y contribuir a la disminución temporal de estados emocionales asociados al estrés y las preocupaciones cotidianas. Asimismo, en el caso de los encuestados con diagnóstico clínico, la experiencia turística parece desempeñar una función complementaria dentro de las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff (1989), especialmente aquellas relaciones con el dominio del entorno y las relaciones positivas con los demás. Los viajes, en este sentido, no solo representan espacio de recreación, sino también de oportunidad para fortalecer vínculos sociales, ampliar experiencias significativas y promover estrategias de afrontamiento frente a las exigencias de la vida diaria.

Objetivo 2: Indicadores que permiten medir los aspectos que intervienen en la salud mental de los millennials del distrito del Callao

La investigación permitió reconocer diversos indicadores que facilitan analizar la relación entre la actividad turística y la salud mental de los millennials del Callao. Estos indicadores fueron agrupados en cinco indicadores principales.

El principal indicador identificado corresponde a los cambios en el estado de ánimo antes, durante y después del viaje. Las respuestas obtenidas evidenciaron variaciones emocionales constantes a lo largo de toda la experiencia turística, predominando emociones positivas durante el viaje y sentimientos de nostalgia o melancolía al finalizarlo. Del mismo modo, el nivel de felicidad percibido durante los viajes y la autopercepción de la salud mental funcionaron como indicadores complementarios para evaluar el bienestar emocional de los participantes.

Otro indicador relevante corresponde a la percepción del viaje como herramienta para reducir el estrés cotidiano, así como la frecuencia de episodios de ansiedad o cambios de humor durante las experiencias turísticas. Aunque gran parte de los encuestados considera que viajar ayuda a disminuir el estrés, también se identificó que un grupo importante experimenta ansiedad ocasionalmente durante sus viajes, mientras que una menor proporción manifestó presentar estos síntomas en cada experiencia turística. Esto sugiere que las experiencias turísticas pueden generar efectos emocionales distintos según las condiciones psicológicas y contextuales de cada persona.

La calidad de los servicios turísticos también se identificó como un elemento que influye en el bienestar emocional de los millennials. Aspectos relacionados con el transporte, el alojamiento, la seguridad y la atención al cliente fueron mencionados como factores capaces de afectar positiva o negativamente la experiencia emocional durante el viaje. Los problemas en el transporte y las malas experiencias de atención fueron los elementos negativos más recurrentes dentro de la muestra.

La investigación también identificó indicadores vinculados al uso de redes sociales durante los viajes, especialmente en relación con la presión por compartir contenido, documentar experiencias y recibir interacción en plataformas digitales. Aunque una parte considerable de los participantes señaló que las reacciones en redes sociales no afectan directamente su salud mental, otro grupo reconoció sentir presión emocional o inseguridad relacionada con la exposición digital durante los viajes.

Finalmente, la presión financiera o económica surgió como uno de los indicadores más relevantes dentro de la experiencia turística. Muchos encuestados manifestaron que las limitaciones económicas, los gastos inesperados y la necesidad de administrar el presupuesto afectan su tranquilidad emocional durante el viaje. Asimismo, una parte importante de los encuestados indicó haber cancelado o postergado viajes debido a motivos financieros, generando frustración, estrés o afectación emocional significativa.

Objetivo 3: Determinar la magnitud del impacto de la actividad turística sobre los indicadores identificados

La cuantificación de los indicadores permitió identificar diversos patrones relacionados con la percepción de la relación entre la actividad turística y la salud mental de los millennials del Callao, a partir de una muestra conformada por 155 encuestados.

En relación con las características de los participantes, predominó el género femenino con un 56.8% seguido del masculino con 38.7%, mientras que el 4.5% se identificó con otra categoría de género. La edad promedio fue de 33.7 años con millennials comprendidos entre los 27 y 42 años, lo que confirma que la totalidad de la muestra pertenece a la generación millennial.

Respecto a los hábitos de viaje, la mayoría de encuestados manifestó realizar viajes entre una y dos veces al año, mientras que otro grupo importante señaló viajar tres veces anualmente. Entre las principales motivaciones para viajar destacan el deseo de desconectarse de la rutina diaria, el contacto con la naturaleza y el interés por actividades histórico-culturales. Estos resultados evidencian que el turismo es percibido principalmente como una herramienta de descanso emocional y recreación personal.

En cuanto a la percepción de la salud mental, más de la mitad de los encuestados calificó su estado de salud mental como “bueno”, mientras que un porcentaje importante lo consideró “regular”. Asimismo, el 27,1% indica contar con un diagnóstico formal relacionado con la salud mental, siendo los trastornos de ansiedad y la depresión las condiciones más frecuentes dentro de la muestra. La mayoría de encuestados diagnosticados manifiesta que viajar contribuye positivamente a disminuir o aliviar sus síntomas emocionales.

Con relación al bienestar percibido durante los viajes, los resultados mostraron niveles elevados de satisfacción emocional. El promedio de felicidad durante las experiencias turísticas evidencia que el 60% de los encuestados calificó su felicidad con la puntuación máxima del nivel 5, predominando una valoración alta. Esto refleja que la actividad turística se asocia, en términos generales, con sensaciones positivas de bienestar subjetivo y estabilidad emocional.

Por otro lado, también se identificaron factores que generan tensión o estrés durante los viajes. Entre los principales elementos mencionados se encuentran la planificación de actividades, la percepción de seguridad, los gastos relacionados con la alimentación y los precios en general. Además, una proporción importante de encuestados indicó experimentar episodios de ansiedad o cambios emocionales durante algunas experiencias turísticas, lo que demuestra que el viaje no siempre representa una experiencia completamente libre de estrés.

En el aspecto financiero, los gastos inesperados y las limitaciones económicas fueron señalados como factores que afectan significativamente la tranquilidad emocional de los viajeros. Una parte considerable de los participantes indicó haber postergado o cancelado viajes debido a motivos económicos, generando frustración, estrés y afectación en su bienestar emocional.

El 61.3% de los encuestados señala que la preocupación por el dinero le ha impedido disfrutar plenamente de sus viajes, mientras que el 42% reporta experimentar síntomas de salud mental con alguna frecuencia durante sus experiencias turísticas, porcentaje que aumenta significativamente entre quienes tienen un diagnóstico clínico. Esto sugiere que el turismo no actúa como un mecanismo de bienestar de manera automática, su efecto positivo depende de las condiciones en que se realiza.

En relación con el apoyo psicológico vinculado a los viajes, se identificó que la mayoría de encuestados nunca ha recurrido a orientación o acompañamiento profesional antes o después de viajar. Solo un grupo reducido manifestó haber buscado apoyo psicológico en alguna de estas etapas. Estos resultados evidencian una limitada integración de la salud mental dentro de las experiencias turísticas y reflejan la existencia de una brecha en el acceso o interés por servicios de acompañamiento emocional relacionados con la actividad turística.

De manera complementaria, los hallazgos permiten plantear una reflexión sobre las características particulares del distrito del Callao. Se trata de un territorio que presenta condicionantes de estrés asociados a su densidad aeroportuaria y a su dinámica urbana, pero que, simultáneamente, viene consolidándose como un destino turístico con una creciente oferta cultural y recreativa. En este contexto, los altos niveles de percepción del turismo como herramienta de alivio del estrés entre los millennials chalacos podrían estar relacionados con el valor que estos atribuyen a los viajes como espacios de descanso, desconexión y bienestar emocional frente a las exigencias de su entorno cotidiano. Si bien esta relación no fue evaluada de manera directa en la presente investigación, constituye una línea de análisis relevante para futuras investigaciones sobre turismo y salud mental en contextos urbanos, especialmente en territorios donde coexisten factores de presión ambiental y oportunidades de recreación y desarrollo turístico.

En líneas generales, los hallazgos de la investigación permiten concluir que los millennials del distrito del Callao perciben la actividad turística como una experiencia asociada al bienestar emocional, la reducción del estrés cotidiano y la generación de emociones positivas. Sin embargo, dichos beneficios no se presentan de manera homogénea, ya que factores como la situación económica, la calidad de los servicios turísticos, las características individuales y las condiciones del viaje pueden influir en la experiencia percibida por cada persona. En consecuencia, la relación entre turismo y salud mental debe entenderse como un fenómeno multidimensional en el que intervienen factores personales, sociales y contextuales que condicionan la manera en que los individuos experimentan, interpretan y valoran la actividad turística como una fuente de bienestar.

RECOMENDACIONES

Objetivo 1: Aspectos de la salud mental de los millennials del distrito del Callao influenciados por la actividad turística

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que las instituciones de salud, los gobiernos locales y las entidades vinculadas al turismo del distrito del Callao consideren la actividad turística como un recurso complementario dentro de las estrategias que promueven el bienestar emocional y la reducción del estrés. Los hallazgos sugieren que los millennials encuestados asocian los viajes con experiencias de relajación, desconexión de la rutina y mejora de su estado de ánimo, por lo que podrían desarrollarse programas e iniciativas relacionadas con el turismo de bienestar.

Asimismo, se sugiere que los profesionales de la salud mental incorporen la exploración de hábitos recreativos y experiencias turísticas dentro de sus procesos de acompañamiento terapéutico. Si bien los viajes no constituyen una intervención clínica, los resultados muestran que muchos participantes perciben beneficios emocionales temporales asociados a estas experiencias, particularmente en relación con la reducción de preocupaciones cotidianas, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de relaciones interpersonales.

Del mismo modo, se recomienda que las agencias de viaje, operadores turísticos y empresas del sector diseñen experiencias orientadas al bienestar integral de los usuarios, incorporando actividades relacionadas con el contacto con la naturaleza, la recreación activa, la relajación, la desconexión digital y la interacción social positiva. Estas acciones permiten diversificar la oferta turística y responder a una demanda cada vez más interesada en experiencias significativas y emocionalmente satisfactorias.

Por otro lado, considerando que algunos encuestados manifestaron sentimientos de nostalgia, tristeza o dificultades para retomar sus actividades cotidianas después de viajar, se recomienda promover estrategias de acompañamiento emocional posteriores a la experiencia turística, tales como contenidos educativos, recomendaciones para la adaptación al retorno y pautas de manejo emocional que contribuyan a conservar los beneficios percibidos durante el viaje.

Finalmente, se recomienda que las entidades responsables de la gestión turística local promuevan espacios recreativos, culturales y turísticos accesibles dentro del propio distrito y en zonas cercanas, favoreciendo experiencias de descanso y bienestar que puedan ser disfrutadas de manera frecuente por la población residente.

Objetivo 2: Indicadores que permiten medir los aspectos que intervienen en la salud mental salud mental de los millennials del distrito del Callao

Con base en los indicadores identificados en la investigación, se recomienda que futuros estudios relacionados con turismo y salud mental utilicen y perfeccionen dimensiones similares a las desarrolladas en este trabajo, tales como bienestar emocional, manejo del estrés, satisfacción con los servicios turísticos, influencia de las redes sociales y presión financiera. Esto permitirá generar evidencia comparable en diferentes contextos geográficos, grupos etarios y realidades socioculturales.

También, se sugiere que las instituciones turísticas incorporen indicadores relacionados con el bienestar emocional y la satisfacción psicológica de los visitantes dentro de sus sistemas de evaluación de calidad. La inclusión de estas variables permitiría comprender la experiencia turística desde una perspectiva más integral y contribuir al diseño de servicios centrados no solo en la satisfacción del cliente, sino también en su bienestar general.

En relación con la presión financiera identificada como uno de los indicadores que afectan la tranquilidad emocional durante los viajes, se recomienda promover alternativas de turismo accesible mediante descuentos, promociones, paquetes flexibles, programas de fidelización y facilidades de pago. Estas iniciativas podrían contribuir a reducir las barreras económicas que limitan la participación en actividades turísticas, especialmente entre la población millennial.

Del mismo modo, considerando que una proporción de los participantes manifestó experimentar presión asociada al uso de redes sociales durante sus viajes, se recomienda fomentar campañas de sensibilización orientadas al disfrute consciente de las experiencias turísticas y a la desconexión digital parcial. Estas acciones podrían ayudar con el objetivo de disminuir la presión para documentar constantemente el viaje y favorecer una vivencia más auténtica y relajada. Los resultados obtenidos evidencian la importancia de promover hábitos digitales más equilibrados durante los viajes, incentivando a tener una relación más equilibrada con las plataformas digitales y promover una vivencia más auténtica y enfocada en el bienestar personal

Finalmente, en cuanto a la calidad de los servicios turísticos, se recomienda fortalecer la atención al cliente, la organización del transporte y las condiciones de alojamiento, considerando que estos factores influyen directamente en el bienestar emocional de los viajeros y pueden convertirse en fuentes importantes de estrés durante el viaje. Según los resultados obtenidos en el análisis, se concluye que las experiencias vividas durante un viaje se encuentran asociadas con variaciones en las emociones y los niveles de bienestar de los millennials participantes. En consecuencia, las empresas y prestadores de servicios turísticos deben considerar el bienestar emocional como parte fundamental de la experiencia turística, promoviendo servicios más empáticos, organizados y orientados a generar experiencias positivas y emocionalmente seguras para los viajeros.

Objetivo 3: Determinar la magnitud del impacto de la actividad turística sobre los indicadores identificados

A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se recomienda promover espacios de articulación entre los sectores turismo, salud, educación y gestión pública, con el propósito de desarrollar iniciativas relacionadas al bienestar integral de la población. Los hallazgos sugieren que la actividad turística puede constituir una experiencia asociada al bienestar emocional, especialmente cuando se desarrolla en condiciones favorables y accesibles para los usuarios.

Considerando que una parte de los encuestados reportó contar con un diagnóstico formal relacionado con su salud mental y manifestó percibir efectos positivos de las experiencias turísticas en el manejo de sus síntomas, se sugiere que las entidades responsables de los

servicios de salud evalúen la incorporación de actividades turísticas y recreativas como estrategias complementarias dentro de iniciativas de promoción del bienestar emocional. Dicho esto, sería conveniente fomentar el trabajo articulado entre instituciones de salud y operadores turísticos que permitan diseñar experiencias accesibles y adaptadas a las necesidades de distintos grupos de usuarios.

Asimismo, dado que una proporción importante de los encuestados indica no haber buscado apoyo psicológico antes o después de sus viajes, se recomienda fortalecer la formación interdisciplinaria entre turismo, psicología, salud pública y salud mental. Para ello, las instituciones educativas podrán promover iniciativas o investigaciones que permitan a los futuros profesionales ampliar el conocimiento existente de la relación entre las experiencias turísticas, la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas que practican el turismo.

Por otro lado, considerando que las limitaciones económicas fueron identificadas como un aspecto que afecta al disfrute de las experiencias turísticas, se recomienda que las entidades responsables de la gestión turística de la Provincia Constitucional del Callao impulsen estrategias de turismo inclusivo, promoviendo actividades recreativas y culturales accesibles para distintos grupos poblacionales de la región. Estas iniciativas podrían favorecer una participación más amplia en experiencias turísticas sin que ello represente una carga económica excesiva para los usuarios.

De igual manera, se sugiere que los actores del sector turístico incorporen en sus estrategias de promoción mensajes vinculados al descanso, la recreación saludable, el equilibrio emocional y el aprovechamiento positivo del tiempo libre, destacando el valor de las experiencias turísticas como espacios de bienestar personal y social.

En cuanto a la investigación futura, se recomienda ampliar el tamaño de la muestra e incorporar metodologías que permitan analizar la evolución de las percepciones sobre la salud mental antes, durante y después de los viajes. Asimismo, sería pertinente complementar los estudios cuantitativos con entrevistas en profundidad y grupos focales que permitan comprender con mayor detalle las experiencias subjetivas de los viajeros.

Del mismo modo, se recomienda profundizar en el análisis de las características territoriales y urbanas del distrito del Callao para determinar si factores relacionados con la presión social, las dinámicas urbanas, la conectividad aeroportuaria y las condiciones ambientales influyen en la forma en que los residentes perciben los beneficios emocionales asociados a la actividad turística.

Con respecto al alto nivel de satisfacción y felicidad reportado durante sus viajes evidencia el potencial del turismo como una herramienta de regulación del manejo emocional que tengan los millennials, que contribuye a su bienestar personal. En este sentido, se recomienda que los actores del sector turístico incorporen este enfoque en sus estrategias de promoción, destacando no solo los beneficios recreativos al momento de viajar, sino también su impacto positivo en el equilibrio emocional y a la mejora de la calidad de vida.

Finalmente, se propone desarrollar y validar un instrumento estandarizado o un índice compuesto de bienestar turístico que integre los principales indicadores identificados en esta investigación. Una herramienta de esta naturaleza permitiría evaluar de manera más precisa la relación entre actividad turística y bienestar psicológico, facilitar comparaciones entre diferentes territorios y contribuir al desarrollo de nuevas investigaciones en el contexto peruano en diferentes contextos territoriales y facilitar su aplicación en otros distritos y regiones del Perú.

En términos generales, se recomienda que la relación entre el turismo y la salud mental sea abordada desde una perspectiva interdisciplinaria que involucre a los sectores turismo, salud, educación y gestión pública. Los resultados de la presente investigación sugieren que las experiencias turísticas pueden constituir un componente relevante dentro de las estrategias orientadas a promover el bienestar emocional y la calidad de vida. En consecuencia, resulta pertinente continuar profundizando en este campo de estudio, fortaleciendo la generación de evidencia que contribuya al diseño de políticas, programas y servicios más alineados con las necesidades emocionales de la población peruana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Peruana de Noticias Andina. [Andina]. (2025). *Callao: lanzan la ruta turística "Los Caminos del Papa León XIV".* https://andina.pe/agencia/noticia-callao-lanzan-ruta-turistica-los-caminos-del-papa-leon-xiv-1038127.aspx

Argueta, B. (2015). *Psicología del turismo* [Folleto]. El binomio turismo-salud, N°2. https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/74723/02%20Psicolog%C3%ADa%20del%20turismo%20BLADIMIR%20ARGUETA%20%28arte%20final%29%20compressed.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Basner, M., Babisch, W., Davis, A., Brink, M., Clark, C., Janssen, S., y Stansfeld, S. (2014). Auditory and non-auditory effects of noise on health. *The Lancet*, *383*(9925), 1325–1332. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014067361361613X

Begazo, J. y Fernandez, W. (2015). Los millennials peruanos: Características y proyecciones de vida. *Revista de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas. 18*(36). pp. 9-15. https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/download/11699/10489/40821#:~:text=Los%20Millennials%20peruanos%20son%20grandes,en%20sus%20redes%20sociales%2C%20etc.

Centro Europeo de Postgrado [CEUPE]. (2023). *El impacto turístico en la dimensión económica, ambiental y social.* https://www.ceupe.com/blog/impacto-turistico-dimension-economica-ambiental-social.html

Chen, C., Petrick, J., y Shahvali, M. (2016). Tourism experiences as a stress reliever: Examining the effects of tourism recovery experiences on life satisfaction. *Journal of Travel Research, 55*(2), 150–160. https://doi.org/10.1177/0047287514546223

Curchod, M. y Alberto, C. (2021). Cálculo de un indicador multicriterio para la gestión de recursos humanos y tecnológicos en un servicio de hemodiálisis. *Revista de Métodos Cuantitativos para la Economía y la Empresa*, (32), pp. 49-65. https://www.upo.es/revistas/index.php/RevMetCuant/article/view/4195

Datum Internacional. (2018, 12 de enero). *Millennials en el Perú.* https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Millennials.pdf

Deloitte. (2023). *2023 Gen Z and Millennial. Survey*.

https://www.deloitte.com/content/dam/assets-shared/legacy/docs/deloitte-2023-genz-millennial-survey.pdf

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Dirección Desconcentrada de Cultura del Callao. (2020, 20 de agosto). *184 Aniversario de la Provincia litoral del Callao con autonomía política*. [Publicación de estado]. Facebook. https://www.facebook.com/DDCCallao/photos/a.2290877057883096/2454433788194088/?type=3

El Peruano. (2023, 23 de abril). Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. *El Peruano.* https://elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022

Egusquiza, M. (2016). *Turismo e Impactos Sociales: Estudio en el Barrio La Movediza Tandil* [tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Buenos Aires. https://ridaa.unicen.edu.ar:8443/server/api/core/bitstreams/f28b72f5-f3de-454d-8141-0ebee88c33ca/content

Entorno Turístico. (2018, 28 de abril). *40 costos y beneficios del turismo.* https://www.entornoturistico.com/40-costos-y-beneficios-del-turismo/#:~:text=Mejora%20los%20sentimientos%20de%20autoestima,patrimonio%20cultural%20y%20la%20tradici%C3%B3n.&text=Proporciona%20empleo%20a%20artistas%20

Fundación Mapfre. (2019). *Millennials y Salud.* https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/imagen.do?path=1103996&posicion=2&registrardownload=1

García, E. (2017). Millennials la nueva generación de profesionistas del siglo XXI. *Revista Ciencia Administrativa.* https://www.uv.mx/iiesca/files/2017/10/20CA201701.pdf

Gobierno Regional de Callao. (2010, 28 de diciembre). *Plan de Desarrollo Concertado de la Región Callao 2011 – 2021.* https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4668478/Acuerdo%20del%20Consejo%20Regional%20N%C2%B0062-2023.pdf?v=1686344940

Gobierno Regional del Callao (2021a). *Mapa de las cuatro ZDT de la Provincia Constitucional del Callao.* https://www.gob.pe/institucion/regioncallao/informes-publicaciones/2313088-mapa-de-las-cuatro-zdt-de-la-provincia-constitucional-del-callao

Gobierno Regional del Callao. (2021b). *Perfil del vacacionista que visita el Callao.* https://www.gob.pe/institucion/regioncallao/informes-publicaciones/2313267-perfil-del-vacacionista-que-visita-el-callao

Gobierno Regional del Callao. (2023). *Seis centros de salud mental ofrecen atención integral y gratuita en el Callao*. https://www.gob.pe/institucion/regioncallao/noticias/848767-seis-centros-de-salud-mental-ofrecen-atencion-integral-y-gratuita-en-el-callao

Guerrero, P. y Ramos, J. (2015). *Introducción al turismo.* Grupo Editorial Patria. https://elibro.net/es/ereader/uarm/39409?page=47.

Infobae. (2024). *Minsa reporta más de 900 mil atenciones en salud mental en el 2024: ansiedad y depresión son las principales afecciones.* https://www.infobae.com/peru/2024/07/03/minsa-reporta-mas-de-900-mil-atenciones-en-salud-mental-en-el-2024-ansiedad-y-depresion-son-las-principales-afecciones/

Infobae. (2025a). *Centros de salud mental comunitarios en el Callao operan sin agua, luz, ni servicios básicos*. https://www.infobae.com/peru/2025/04/09/centros-de-salud-mental-comunitarios-en-el-callao-operan-sin-agua-luz-ni-servicios-basicos/

Infobae. (2025b). *Perú recibió más de 2,8 millones de turistas este 2025 y ya supera ingresos del 2019, según Promperú.* https://www.infobae.com/peru/2025/11/17/peru-recibio-mas-de-28-millones-de-turistas-este-2025-y-ya-supera-ingresos-del-2019-segun-promperu/

Infobae. (2026). *El nuevo viajero peruano: Exigencias, miedos y decisiones.* https://www.infobae.com/peru/2026/01/19/el-nuevo-viajero-peruano-exigencias-miedos-y-decisiones/

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2018). *Provincia Constitucional Del Callao. Resultados Definitivos.* Lima. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1580/07TOMO_01.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2020). *Compendio Estadístico: Provincia Constitucional del Callao.* Lima. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3444648/Compendio%20Estad%C3%ADstico%3A%20Provincia%20Constitucional%20del%20Callao%202020.pdf?v=1658510010

International NGO Training and Research Centre [INTRAC]. (2017). *Impact assessment.* https://www.intrac.org/wpcms/wp-content/uploads/2017/01/Impact-Assessment.pdf

Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur [IPSOS]. (2022). Generaciones en el Perú urbano [infografía]. *Material educativo para público general.* https://www.ipsos.com/es-pe/generaciones-en-el-peru-2022

Jiménez, J., y Pérez, M. (2018). La seguridad como componente esencial del concepto de calidad turística. *Estudios y Perspectivas en Turismo, 27*(4), 921–943. https://www.redalyc.org/journal/1807/180757663011/180757663011.pdf

La República. (2025). *Salud mental en el Perú: casos de depresión alcanzaron cifra récord durante el 2024*. https://larepublica.pe/sociedad/2025/01/13/salud-mental-en-el-peru-

casos-de-depresion-alcanzaron-cifra-record-durante-el-2024-minsa-cedro-colegio-de-psicologos-del-peru-hnews-490340

La República. (2026). *Faltan 384 Centros de Salud Mental Comunitarios a nivel nacional para atender óptimamente a pacientes*. https://larepublica.pe/sociedad/2026/02/27/faltan-384-centros-de-salud-mental-comunitarios-a-nivel-nacional-para-atender-optimamente-a-pacientes-ntpe-1967325

Lázaro, J. (2004). Los impactos económicos, socioculturales y medioambientales del turismo y sus vínculos con el turismo. sostenible. *Anales del Museo de América, 1*(12), pp. 263-274. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1180522

Leiva, H. (2020). Metodología para la construcción de índices compuestos aplicado a la economía [tesis de licenciatura]. Universidad de Valparaíso, Valparaíso. https://repositoriobibliotecas.uv.cl/bitstream/handle/uvscl/3990/Metodolog%C3%ADa%20para%20la%20construcci%C3%B3n%20de%20%C3%ADndices%20compuestos%20aplicado%20a%20la%20econom%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=

Lorenzo, C. (2020). Medición de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la Unión Europea a través de indicadores compuestos. Documentos de Trabajo, nº especial (2ª época). Madrid. https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/05/DT_FC_Especial2.pdf

Magaldi, L. (2018, 19 de abril). Psicología social del turismo como herramienta para comprender el comportamiento turístico. https://www.entornoturistico.com/psicologia-social-del-turismo/

Marquina, S., Juárez, O., y Castells, E. (2015). Indicadores sintéticos de bienestar social: una aplicación para los municipios del estado de Guerrero, México. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, *1*(), pp. 293-305. https://www.redalyc.org/pdf/2631/263139243039.pdf

Matute, M. y Asanza, P. (2006). *Aspectos sociopsicológicos del turismo* [monografía]. Universidad de Oriente de Santiago de Cuba, Santiago de Cuba. https://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/209/index.htm

Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. (2021). Plan Estratégico Regional de Turismo. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2639573/PERTUR-CALLAO-FINAL-FINAL-FINAL.pdf.pdf

Ministerio de Salud [MINSA]. (2019, 22 de octubre). Cerca de 300 pobladores de Santa Clara se beneficiarán con la campaña gratuita de salud mental [Nota de Prensa]. Lima, Perú. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/2019/10/NOTA-DE-PRENSA-CAMPADE-SALUD-MENTAL.pdf

Ministerio de Salud [MINSA]. (2020, 14 de febrero). Ministerio de Salud atendió más de un millón 200 mil casos relacionados a salud mental durante 2019 [Nota de Prensa]. Lima, Perú. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/82187-ministerio-de-salud-atendio-mas-de-un-millon-200-mil-casos-relacionados-a-salud-mental-durante-2019

Mondragón, A. (2002). ¿Qué son los indicadores?. *Revista de información y análisis, 1*(19), pp. 52-58. https://www.orion2020.org/archivo/sistema_mec/10_indicadores2.pdf

Morillo, M. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y clasificación. *Visión Gerencial, 10*(1), pp. 135-158. https://biblat.unam.mx/hevila/Visiongerencial/2011/vol10/no1/10.pdf

Municipalidad Provincial del Callao. (2025). *Lanzan la ruta turística "Los caminos del Papa León XIV" en el Callao para revalorar la fe y el patrimonio religioso chalaco*. https://www.gob.pe/institucion/municallao/noticias/1212969-lanzan-la-ruta-turistica-los-caminos-del-papa-leon-xiv-en-el-callao-para-revalorar-la-fe-y-el-patrimonio-religioso-chalaco

Municipalidad Provincial del Callao. (2026). *Callao impulsa su potencial turístico con road show de la ruta "Los caminos del Papa León XIV"*. https://www.gob.pe/institucion/municallao/noticias/1383999-callao-impulsa-su-potencial-turistico-con-road-show-de-la-ruta-los-caminos-del-papa-leon-xiv

Novel, G., Lluch, T. y Rigol, A. (1988). Concepción holística de la salud mental. *Revista Española de Enfermería, XI*(115), pp. 33-36. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/97197/1/017604.pdf

Núñez-Velázquez, J. y Rivera-Galicia, L. (2003). *La evolución de los sistemas de indicadores sociales.* https://www.researchgate.net/profile/Luis-Rivera-Galicia/publication/236732645_La_Evolucion_de_los_Sistemas_de_Indicadores_Sociales/links/5588563508aeb2994444901b/La-Evolucion-de-los-Sistemas-de-Indicadores-Sociales.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a, 2 de marzo). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia.* https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_BriefMental_health-2022.1

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b, 3 de junio). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático.* https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022c, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Ostelea Tourism Management School. (2022, 25 de abril). *¿Cuáles son los impactos negativos y positivos del turismo?*. https://www.ostelea.com/actualidad/blog-turismo/tendencias-en-turismo/cuales-son-los-impactos-negativos-y-positivos-del-turismo

Pew Research Center. (2010). *Millennials: Confident. Conectes. Open to change.* https://www.pewresearch.org/socialtrends/wpcontent/uploads/sites/3/2010/02/millennials-confident-connected-open-to-change.pdf

Portal de Turismo. (2025). *Ruta turística del Papa León XIV incluirá recintos religiosos del Callao.* https://portaldeturismo.pe/ruta-turistica-del-papa-leon-xiv-incluira-recintos-religiosos-del-callao/

PROMPERÚ. (2026). *La visita del Papa León XIV fortalecerá el turismo religioso y cultural en Perú*. https://www.peru.travel/es/noticias/la-visita-del-papa-leon-xiv-fortalecera-el-turismo-religioso-y-cultural-en-peru

Rodrigues, S., Feder, V. y Fratucci, A. (2015). Impactos percibidos del turismo. Un estudio comparativo con residentes y trabajadores del sector en Rio de Janeiro-Brasil. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, *24*(1), pp. 115-134. https://www.redalyc.org/pdf/1807/180732864007.pdf

Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Sancho, A. (1994). *Introducción al Turismo.* Organización Mundial del Turismo. http://www.utntyh.com/wp-content/uploads/2011/09/INTRODUCCION-AL-TURISMO-OMT.pdf

Schuschny, A. y Soto, H. (2009). *Guía metodológica – Diseño de indicadores compuestos de desarrollo sostenible.* Santiago de Chile. *CEPAL - Colección Documentos de proyectos.* https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/a627f68b-9902-4fa2-a516-912a903ecf22/content

Sonnentag, S., y Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204–221. https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204

Tinbergen, J. (1991). On the Measurement of Welfare. *Journal of Econometrics*. http://hdl.handle.net/1765/7954

Viceministerio de Gobernanza Territorial. (2021). *Información territorial de la provincia constitucional del Callao.* https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1903755/Callao_Informaci%C3%B3n%20Territorial%20Completo.pdf.pdf

Visure. (2023). *¿Qué es el Análisis de Impacto? Mejores prácticas para hacer análisis de impacto de cambio.* https://visuresolutions.com/es/blog/impact-analysis/

World Travel & Tourism Council. (2025). *El sector turístico de Perú podría alcanzar un nuevo máximo histórico en 2025.* https://wttc.org/news/el-sector-turistico-de-peru-podria-alcanzar-un-nuevo-maximo-historico-en-2025

ANEXOS

ANEXO N° 1: ENCUESTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A LOS MILLENNIALS QUE RESIDEN ACTUALMENTE EN EL DISTRITO DEL CALLAO

Se elaboró una primera ficha técnica enfocada en nuestra población objeto de estudio (POE) siendo los millennials del distrito del Callao.

1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO (POE)

Millennials del distrito del Callao

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Son objetivos del estudio:

- Conocer el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en su salud mental.

Se busca conocer de manera específica los siguientes aspectos:

- Perfil sociodemográfico
- Preferencias e intereses al momento de viajar
- Motivaciones y Expectativas
- Salud Mental (Los efectos positivos y negativos percibidos de la actividad turística en la salud mental)
- Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Salud Mental
- Relación entre La Presión Financiera y la Salud Mental

3. DISEÑO DEL ESTUDIO

Cualitativa y Cuantitativa (Mixta)

4. RECOLECCIÓN DE LA DATA

Se busca realizar encuestas virtuales a nuestro público objetivo utilizando la herramienta Google Forms, y recoger la información a través de un cuestionario estructurado autoadministrado.

4.1. Técnica de investigación

Encuesta

4.2. Instrumento

Cuestionario estructurado autoadministrado

4.3. Trabajo de campo

Virtual

5. DISEÑO DE ENCUESTA

ENCUESTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A LOS MILLENNIALS QUE RESIDEN ACTUALMENTE EN EL DISTRITO DEL CALLAO

FECHA: ____/_____/_____

ENCUESTADOR(A):_____

Nota: Las encuestas serán realizadas solamente a personas con un rango de edad de 27 a 42 años.

Buenos días/tardes/noches, nuestros nombres son Nicole Guevara y Natalia Quispe, somos /como estudiantes de la EAP de Turismo Sostenible de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya y estamos realizando el presente cuestionario para nuestro trabajo de tesis. Se busca recolectar información sobre las opiniones y perspectivas acerca de cómo el turismo influye positiva o negativamente en la salud mental de los residentes millennials del distrito del Callao.

Por favor, siéntase libre de compartirnos su opinión con respecto a cada pregunta, todos los datos proporcionados serán tratados de manera confidencial y únicamente se utilizarán con fines académicos. Además, los resultados de esta encuesta serán compartidos con usted mediante su correo electrónico. Muchas gracias de antemano.

1. Perfil Sociodemográfico

1.1. Sexo

a) Masculino
b) Femenino
c) Otro

1.2. ¿Pertenece a la generación Y o millennial (27 a 42 años de edad)?

a) Sí
b) No

1.2.1. Edad: _____

1.3. ¿Es residente del distrito del Callao/Callao Cercado?

a) Sí
b) No

1.4. ¿Qué ocupación tiene usted?

a) Estudiante de Instituto
b) Universitario
c) Empleado dependiente/fijo (en planilla)
d) Empleado temporal (por campañas)
e) Emprendedor/Empresario
f) Ninguna de las anteriores
g) Otra ocupación: _____

2. Preferencias e intereses al momento de viajar

2.1. ¿Con qué frecuencia viaja al año?

a) Una vez al año
b) Dos veces al año
c) Tres veces al año
d) Más de tres veces al año

2.2. ¿Cuántos días permanece en el destino al que viajas?

a) 1 día (sin pernocte)
b) 1-3 días
c) 4-6 días
d) 7-9 días
e) 9 a más días

2.3. Al realizar un viaje, ¿Cómo prefiere viajar usted?

a) Viajar solo
b) Viajar con familiares
c) Viajar con amigos
d) Viajar con su pareja
e) Otros: _____

2.3.1. ¿Cree que viajar contribuye positivamente en su bienestar emocional? ¿Por qué?

Respuesta:_____

3. <u>Motivaciones y Expectativas</u>

3.1. ¿Cuál es la motivación principal de sus viajes? (Puede marcar máximo 3 opciones)

a) Descanso de la rutina diaria
b) Aventura y deportes
c) Contacto con la naturaleza
d) Sol y playa

e) Ambiente urbano
f) Histórico/ cultural (visita a sitios arqueológicos y/o museos)
g) Turismo comunitario
h) Hacer un paseo sin dormir (ir y regresar el mismo día)
i) Otro (Especificar: _____)

3.2. ¿Siente que un viaje ayuda a manejar mejor el estrés de su vida cotidiana?

a) Sí
b) No

3.3. Del 1 al 5, ¿cómo considera su nivel de felicidad durante un viaje en comparación con su vida cotidiana? Marque una opción (1 es el puntaje mínimo y 5 es el puntaje máximo).

1	2	3	4	5

4. **<u>Salud Mental</u>:** Los efectos positivos y negativos percibidos de la actividad turística en la salud mental (no va)

4.1. ¿Cómo calificarías su salud mental en general?

a) Muy buena
b) Buena
c) Regular
d) Mala
e) Muy mala

4.2. ¿Ha sido diagnosticado/a con una condición de salud mental por un profesional de la salud?

a) Sí
b) No

4.2.1. Si la respuesta es afirmativa, ¿podría mencionar el nombre del trastorno o condición con la cual que se le ha sido diagnosticado?

Respuesta:_____

4.2.2. ¿Ha encontrado que los viajes pueden ser una forma de aliviar o gestionar los síntomas de su trastorno o condición de salud mental?

Respuesta:_____

4.3. ¿Cómo se siente emocionalmente antes de un viaje?

Respuesta:_____

4.4. ¿Cómo se siente emocionalmente durante su viaje?

Respuesta:_____

4.5. ¿Cómo se siente emocionalmente después de su viaje?

Respuesta:_____

4.6. ¿Ha experimentado episodios de ansiedad, cambios de humor o síntomas relacionados con condiciones específicas durante sus viajes?

a) Sí, en cada viaje.
b) Algunas veces.
c) Rara vez.
d) No, nunca.

4.7. ¿Qué aspecto o situación considera que puede aumentar su nivel de estrés o ansiedad durante sus viajes? (Puede marcar 3 opciones máximo)

a) La planificación del viaje y la elección de actividades
b) El cambio de la rutina diaria
c) Conflictos con otros turistas o locales
d) Precios
e) Nivel de seguridad
f) La comida
g) Ninguno
h) Otro: (Especificar: _____)

4.8. ¿Ha experimentado situaciones en donde las condiciones de calidad de alojamientos, transportes u otros servicios turísticos ha influido en su bienestar emocional durante un viaje?

a) Sí, siempre
b) Algunas veces
c) Rara vez
d) No, nunca

4.9. ¿Qué tipo de situaciones relacionadas con los servicios turísticos (hospedaje, transporte, alimentos & bebidas, servicio de guiado, entre otros) suelen afectar más su bienestar emocional durante los viajes? Seleccione la opción que aplique a su experiencia; puede marcar máximo 3 opciones.

a) Problemas en el transporte (retrasos, cancelaciones, problemas en buses, vuelos o trenes).
b) Experiencias de alojamiento insatisfactorias (habitaciones sucias, ruidosas, incómodas).
c) Atención al cliente deficiente o problemas en la recepción de servicios.
d) Dificultades en la reserva y confirmación de servicios (errores de reserva, falta de disponibilidad).
e) Problemas de comunicación (idioma, falta de información clara).
f) Problemas con la seguridad o la higiene.
g) Problemas con el itinerario o actividades planificadas (no abierto a cambios).
h) Otro: _____

4.10. ¿Ha buscado apoyo o asesoramiento relacionado con la salud mental antes o después de un viaje?

a) Sí, antes de un viaje.
b) Sí, después de un viaje.
c) Sí, tanto antes como después de un viaje.
d) No, nunca he buscado apoyo o asesoramiento.

4.10.1. Si la respuesta es afirmativa, explica brevemente la razón:

Respuesta:_____

5. Relación entre el Uso de Redes Sociales y la Salud Mental

5.1. Del 1 al 5, ¿cómo diría que afecta el uso de redes sociales a su salud mental durante sus viajes? Marque una opción (1 es afecta poco y 5 es afecta mucho).

1	2	3	4	5

5.2. Del 1 al 5, ¿qué tanto siente presión y/o necesidad por documentar y compartir cada momento de sus viajes en redes sociales? Marque una opción (1 es poca presión y 5 es mucha presión).

1	2	3	4	5

5.3. ¿Considera que la cantidad de "me gusta" o comentarios en sus fotos de viaje afecta su salud mental?

a) Sí
b) No
c) No estoy seguro/a

5.4. ¿Ha tomado medidas para limitar o modificar su uso de redes sociales durante sus viajes para proteger su salud mental?

a) Sí
b) No
c) No estoy seguro/a

6. Relación entre la Presión financiera y la Salud Mental

6.1. ¿Siente que la presión financiera le ha impedido disfrutar de sus viajes?

a) Sí
b) No
c) No estoy seguro/a

6.2. ¿Ha postergado o cancelado viajes debido a preocupaciones financieras, y cómo ha afectado esto a su salud mental?

a) Sí, he postergado o cancelado viajes debido a preocupaciones financieras y esto ha afectado significativamente en mi salud mental.
b) He postergado o cancelado viajes debido a preocupaciones financieras, pero no ha tenido un impacto significativo en mi salud mental.
c) No, nunca he postergado o cancelado viajes debido a preocupaciones financieras.

6.3. Del 1 al 5, ¿qué tanto ha experimentado estrés o ansiedad debido a gastos inesperados o no planificados durante su viaje? Marque una opción (1 nula o poca y 5 mucha).

1	**2**	**3**	**4**	**5**

6.- CRONOGRAMA DE TRABAJO - PERIODO 2025

Actividad	SEM	2°	3°	3°	4°	4°	4°
	MES	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Recolección de antecedentes e información							
Diseño de la ficha técnica							
Diseño de instrumento							
Aplicación		X	X	X	X		
Sistematización					X	X	X

ANEXO N° 2: ENTREVISTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A UN ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA

Se elaboró la siguiente ficha técnica enfocada en nuestra población objeto de estudio (POE) siendo los Especialistas en Psicología.

1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO (POE)

Especialista en Psicología

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Son objetivos del estudio:

- Conocer los indicadores que permitan comprender y medir el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao.

Se busca conocer de manera específica los siguientes aspectos:

- Relación entre actividad turística y Salud Mental
- Identificación de indicadores
- Influencia de la actividad turística en el asesoramiento psicológico
- Adaptación al entorno
- Influencia de la presión social
- Influencia de la presión financiera en la salud mental
- Recomendaciones (Para optimizar los efectos positivos o mitigar los efectos negativos de la actividad turística en la salud mental)

3. DISEÑO DEL ESTUDIO

Cuantitativo y Cualitativo

4. RECOLECCIÓN DE LA DATA

Se busca, a través de una entrevista virtual mediante la plataforma Teams, recoger información mediante un cuestionario semi estructurado administrado.

4.1. Técnica de investigación

Entrevista

4.2. Instrumento

Cuestionario semi estructurado administrado

4.3. Trabajo de campo

Virtual

5. PROPUESTA DE DISEÑO DE ENCUESTA

ENTREVISTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A UN ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA

Buenas tardes, nuestros nombres son Nicole Guevara y Natalia Quispe, somos egresadas de la EAP de Turismo Sostenible de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya y estamos realizando el presente cuestionario para nuestro trabajo de tesis. Buscamos recolectar información detallada sobre cómo las experiencias turísticas pueden impactar en la salud mental de los individuos millennials.

Por favor, siéntase libre de compartirnos su opinión con respecto a cada pregunta. Asimismo, los resultados de nuestra investigación serán compartidos con usted mediante su correo electrónico.

Los millennials o también llamada Generación Y, son las personas que nacieron entre los años 1981 y 1996, y que actualmente representan el 25% de ciudadanos de nuestro país, es decir, actualmente se encuentran en un intervalo de edades que abarcan desde los 27 años hasta los 42 años (IPSOS, 2022).

Si acuden o han acudido a algún servicio de salud mental, estas dispuesto o no de compartir el servicio, indagar cuánto tiempo en los últimos 6 meses a algún servicio de salud mental acudiendo con frecuencia. Sus pasatiempos son las redes sociales, series, plataformas de stream, poseen hábito de ahorro, sin embargo, gastan una gran cantidad de sus ingresos en adquirir tecnología y/o viajar.

En la actualidad, este grupo presenta como principales preocupaciones los altos costos de vida, el cambio climático y su salud mental, abarcando este último tanto su bienestar personal como el de su círculo cercano; por lo que uno de sus objetivos es establecer un equilibrio entre su vida laboral y privada.

Relación entre actividad turística y Salud Mental

1. Desde su experiencia como psicólogo/a, ¿cómo ve la relación entre las experiencias turísticas y la salud mental de los millennials?

Identificación de indicadores

2. ¿Cuáles indicadores de la salud mental (variable dependiente) pueden ser influenciados por una experiencia turística?
3. ¿En su opinión, cómo pueden las experiencias turísticas impactar en los indicadores de salud mental?
4. ¿Considera que los indicadores identificados de la salud mental poseen el mismo peso o influencia en el turista, o varía su impacto en cada caso?

Influencia de la actividad turística en el asesoramiento psicológico

5. ¿Ha notado cambios en la forma en que las personas millennials abordan la salud mental en relación con sus viajes en los últimos años? ¿Cómo ha evolucionado esta relación?
6. A partir de su experiencia ¿La generación millennial ha solicitado en alguna ocasión asesoramiento psicológico después de un viaje?

Adaptación al entorno

7. La dificultad para adaptarse a un entorno o destino desconocido ha demostrado ser un factor significativo en el impacto de la salud mental, ¿Cómo influye la falta de adaptación a un nuevo entorno o destino en el aumento de los niveles de estrés o ansiedad antes, durante y después de una experiencia turística en las personas millennials?

Influencia de la presión social

8. El turista millennial del Callao es una persona netamente tecnológica, puesto que uno de sus principales pasatiempos es revisar constantemente sus redes sociales, en este sentido, ¿Considera que el papel de las redes sociales puede influir en la percepción de las experiencias turísticas y conlleva a un impacto en la salud mental de los millennials?
9. Como experto en psicología, ¿Cómo considera que el hecho de compartir y documentar su experiencia de viajes podría generar cierta presión social o afectar su bienestar emocional?

Influencia de la presión financiera en la salud mental

10. ¿Cómo considera que la presión financiera, especialmente en el contexto de costear actividades turísticas, puede afectar el bienestar psicológico de los individuos, y qué estrategias o consejos sugeriría para mitigar este impacto?

Recomendaciones

11. Desde su perspectiva como profesional de la psicología, ¿consideraría la inclusión de actividades turísticas como parte integral de la terapia o el cuidado de la salud mental para pacientes millennials?

12. ¿Cómo podemos abordar una pregunta referente a un diagnóstico de salud mental?

6.- CRONOGRAMA DE TRABAJO - PERIODO 2024

Actividad	**SEM**	**2°**	**3°**	**3°**	**4°**	**4°**
	MES	**Julio**	**Agosto**	**Septiembre**	**Octubre**	**Noviembre**
Recolección de antecedentes e información		**X**				
Diseño de la ficha técnica		**X**	**X**			
Diseño de instrumento		**X**				
Aplicación			**X**			
Sistematización			**X**	**X**	**X**	**X**

ANEXO N° 3: ENTREVISTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A UN ESPECIALISTA EN TURISMO

Se elaboró la siguiente ficha técnica enfocada en nuestra población objeto de estudio (POE) siendo los Especialista en Turismo.

1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO (POE)

Especialista en Turismo

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Son objetivos del estudio:

- Conocer el rol del turismo en la salud mental de los millennials

Se busca conocer de manera específica los siguientes aspectos:

- Relación entre actividad turística y Salud Mental
- Desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística
- Planificación de viaje
- Presión Financiera
- Presión Social y Uso de Redes Sociales
- Recomendaciones (Para mitigar los impactos negativos y potenciar los efectos positivos de la actividad turística en la salud mental de los millennial)

3. DISEÑO DEL ESTUDIO

Cualitativo

4. RECOLECCIÓN DE LA DATA

Se busca, a través de una entrevista virtual mediante la plataforma Teams, recoger información mediante un cuestionario semi estructurado administrado.

4.1. Técnica de investigación

Entrevista

4.2. Instrumento

Cuestionario semi estructurado autoadministrado

4.3. Trabajo de campo

Virtual

5. PROPUESTA DE DISEÑO DE ENCUESTA

ENTREVISTA SOBRE EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA SALUD MENTAL DIRIGIDA A UN ESPECIALISTA EN TURISMO

Buenas tardes, nuestros nombres son Nicole Guevara y Natalia Quispe, somos estudiantes de la EAP de Turismo Sostenible de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya y estamos realizando el presente cuestionario para nuestro trabajo de tesis. Buscamos recolectar información detallada sobre su opinión y perspectiva acerca de la relación existente entre la actividad turística y la salud mental de turistas/visitantes de la generación millennial.

Por favor, siéntase libre de compartirnos su opinión con respecto a cada pregunta. Asimismo, los resultados de nuestra investigación serán compartidos con usted mediante su correo electrónico.

Los millennials o también llamada Generación Y, son las personas que nacieron entre los años 1981 y 1996, y que actualmente representan el 25% de ciudadanos de nuestro país, es decir, actualmente se encuentran en un intervalo de edades que abarcan desde los 27 años hasta los 42 años (IPSOS, 2022).

Sus pasatiempos son las redes sociales, series, plataformas de stream, poseen hábito de ahorro, sin embargo, gastan una gran cantidad de sus ingresos en adquirir tecnología y/o viajar.

En la actualidad, este grupo presenta como principales preocupaciones los altos costos de vida, el cambio climático y su salud mental, abarcando este último tanto su bienestar personal como el de su círculo cercano; por lo que uno de sus objetivos es establecer un equilibrio entre su vida laboral y privada.

Relación entre actividad turística y Salud Mental

1. ¿Podría describir cómo ve la relación entre la actividad turística y la salud mental de las personas? ¿Qué factores o elementos considera clave en esta relación?
2. ¿Qué aspectos de la actividad turística podrían tener un impacto positivo en la salud mental de los visitantes? ¿Puede compartir ejemplos concretos?

Desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística

3. ¿Cuáles podrían ser los posibles desafíos o factores estresantes relacionados con la actividad turística que podrían afectar negativamente la salud mental de los visitantes?

Planificación de viajes

4. ¿Cómo considera que la planificación de viajes y la elección de destinos pueden influir en la experiencia de viaje y la salud mental de los millennials?
5. ¿Considera que la duración del viaje puede generar un impacto en la salud mental del turista millennial?
6. ¿Cuál es su opinión sobre la búsqueda de experiencias fuera de la zona de confort durante los viajes y el cuidado de la salud mental de los millennials?

Presión Financiera

7. ¿Cómo considera que la presión financiera asociada con el turismo y las actividades turísticas puede influir en la salud mental de los millennials?

Presión Social y Redes Sociales

8. Desde su experiencia como especialista en turismo, ¿considera que las redes sociales ejercen una presión sobre los millennials en sus experiencias turísticas? ¿Qué magnitud o peso considera que tendría esta la presión social en la salud mental?
9. ¿Cómo considera que el hecho de compartir y documentar su experiencia de viajes podría generar cierta presión social o afectar su bienestar emocional?

Recomendaciones

10. ¿Tienes algún consejo final para los viajeros y profesionales del turismo para mejorar la experiencia turística de los millennials desde una perspectiva de salud mental?

6. CRONOGRAMA DE TRABAJO - PERIODO 2024

Actividad	SEM	2°	3°	3°	4°	4°
	MES	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Recolección de antecedentes e información		X				
Diseño de la ficha técnica		X	X			
Diseño de instrumento		X				
Aplicación			X	X		
Sistematización			X	X	X	X

ANEXO N° 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema/Problemática		Componentes Marco Teórico	Marco contextual	Conclusión esperada	Hipótesis	Variables	Actores identificados	Herramientas de recojo de información
Objetivo general y 3 objetivos específicos	**Pregunta**							
O.G: Analizar el impacto de la actividad turística en la salud mental de los millennials del distrito del Callao de la Provincia Constitucional del Callao.	¿La actividad turística (viajes y excursiones) genera un impacto en la salud mental de los Millennials del distrito del Callao?	Turismo Salud Mental Millennials	Turismo en el Perú Salud mental en el Perú	Sí, existe un impacto. La actividad turística (viajes y excursiones) genera un impacto o beneficio positivo en las personas que lo realizan.	El impacto de la actividad turística es positivo en la salud mental de los millennials del distrito del Callao de la Provincia Constitucional del Callao cuando se realiza en condiciones de estabilidad financiera,	Actividad Turística (viajes y excursiones)	Millennials del distrito del Callao	Fichas técnicas Cuestionario estructurado auto administrado
O.E.1: Determinar los aspectos de la salud mental de los millennials del distrito del Callao que son influenciados por la actividad turística (viajes y excursiones).		Turismo Actividad turística Salud Mental Bienestar subjetivo y psicológico	Salud mental en el Perú			Salud Mental Actividad turística	Especialistas en Psicología	Fichas técnicas Cuestionario semi estructurado administrado
O.E.2: Determinar los indicadores que permiten medir		Indicadores	Distrito del Callao			Indicadores	Especialistas en Psicología Especialistas	Fichas técnicas Cuestionario semi

Problema/Problemática		Componentes Marco Teórico	Marco contextual	Conclusión esperada	Hipótesis	Variables	Actores identificados	Herramientas de recojo de información
Objetivo general y 3 objetivos específicos	**Pregunta**							
los aspectos que intervienen en la salud mental de los millennials del distrito del Callao.					planificación previa y acompañamiento social.		en turismo	estructurado administrado
O.E.3: Determinar la magnitud del impacto de la actividad turística sobre los indicadores identificados.		Impacto del Turismo Análisis de impactos Indicadores	Salud mental en el Callao			Indicadores	Millennials del distrito del Callao Especialistas en Turismo	Fichas técnicas Cuestionario semi estructurado administrado

ANEXO N° 5: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición de las dimensiones	Indicadores
INDEPENDIENTE Actividad turística (Viajes y excursiones)	Conjunto de acciones que realizan las personas durante sus desplazamientos fuera de su entorno habitual,	**Experiencia turística**	Conjunto de vivencias que el viajero desarrolla antes, durante y después del viaje, incluyendo el uso de servicios, la interacción con el destino y la satisfacción de sus expectativas (Mathienson y Wall, 1982., citados por Egusquiza, 2016).	Frecuencia de viaje Duración de la estadía Motivaciones de viaje Composición del grupo de viaje Tipo de actividades realizadas durante el viaje

	motivadas por el ocio, el descanso u otros fines por un periodo inferior a un año (OMT, 1994).	**Experiencia social**	Dimensión relacional de la actividad turística que comprende la interacción con otros viajeros, comunidades anfitrionas y el entorno social del destino, favoreciendo el fortalecimiento de vínculos afectivos y el intercambio cultural (Jiménez y Pérez, 2018).	Preferencia por viajar acompañado Interacción con comunidad local Fortalecimiento de vínculos afectivos
DEPENDIENTE Salud Mental	Estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y aportar a su comunidad (OMS, 2022c). Abarca tanto el bienestar subjetivo como el bienestar psicológico (Diener, 2000).	**Bienestar emocional**	Dimensión afectiva del bienestar subjetivo que refleja la presencia de emociones positivas, la satisfacción con la vida y la ausencia de afecto negativo frecuente, especialmente en el contexto de la experiencia turística (Diener, 2000).	Nivel de felicidad durante el viaje Estado de ánimo antes, durante y después del viaje Autopercepción de la salud mental Presencia de diagnóstico clínico
		Manejo del estrés	Capacidad del individuo para regular y reducir la carga emocional acumulada por las exigencias cotidianas, utilizando la actividad turística como mecanismo de regulación emocional (Ryan y Deci, 2001).	Percepción del viaje en como ayuda a reducir el estrés cotidiano Frecuencia de episodios de ansiedad durante el viaje Situaciones que incrementan estrés durante el viaje

		Presión financiera	Carga emocional derivada de las limitaciones económicas asociadas a la realización de las actividades turísticas, que puede condicionar el disfrute del viaje y generar ansiedad, frustración o postergación de experiencias (Alemán, en entrevista propia).	Impacto de preocupaciones financieras en el disfrute del viaje Postergaciones o cancelación de viajes por motivos económicos Nivel de estrés por gastos inesperados
		Presión social y uso de redes sociales	Influencia del entorno digital y las plataformas sociales en las decisiones, expectativas y bienestar emocional del viajero millennial durante la experiencia turística (Begazo y Fernandez, 2015).	Nivel de influencia de redes sociales en la salud mental durante el viaje Presión por documentar y compartir el viaje Relación entre interacciones digitales y bienestar emocional Aplicación de medidas para regular uso de redes durante el viaje
		Calidad de los servicios turísticos	Conjunto de condiciones objetivas y subjetivas de los servicios recibidos durante el viaje-transporte, alojamiento,	Influencia de la calidad de servicios en el bienestar emocional

			atención al cliente- que inciden directamente en la satisfacción y el bienestar emocional del viajero (OMT, 1994).	Situaciones problemáticas en transporte, alojamiento y atención Búsqueda de apoyo psicológico vinculado a la experiencia turística

ANEXO N° 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA EDUARDO RUIZ

Consentimiento Informado

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo es conocer los indicadores que permitan comprender y medir el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Zoom, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.



Nombre completo: EDUARDO EMILIO RUIZ FIGUEROA

DNI: 09784952

ANEXO N° 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA MABEL SOLORZANO

Consentimiento Informado

14 de agosto del 2024

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo conocer el rol del turismo en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Microsoft Teams, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

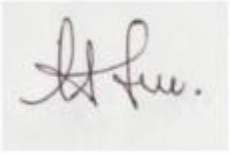
Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.



Nombre completo: Mabel Solórzano Miranda
DNI: 40022137

ANEXO N° 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA GINO GARCIA

Consentimiento Informado

18 de septiembre del 2024

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo conocer el rol del turismo en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Microsoft Teams, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.

Atentamente,

GINO FERNANDO GARCIA MENDOCILLA
DNI. N° 10287485

ANEXO N° 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA MARIA PALOMINO

Consentimiento Informado

16 *de agosto del 2024*

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo es conocer los indicadores que permitan comprender y medir el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Zoom, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.

María Teresa Palomino Pinedo

Nombre completo:
DNI: 06802546

ANEXO N° 10: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA INDIRA PALOMINO

Consentimiento Informado

__8__ de septiembre del 2024

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo conocer el rol del turismo en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Microsoft Teams, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.



Nombre completo: Indira Palomino Delgado
DNI: 40534841

ANEXO N° 11: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA VERONICA RAMOS

Consentimiento Informado

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo es conocer los indicadores que permitan comprender y medir el impacto de la actividad turística (viajes y excursiones) en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Zoom, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Abora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.



Nombre completo: Veronica Elizabet Ramos Castillo

DNI: 43505023

ANEXO N° 12: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ESPECIALISTA ANA ALEMÁN

Consentimiento Informado

12 de septiembre del 2024

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en la misma.

La presente entrevista es parte de una investigación académica que tiene como objetivo la obtención del título de Licenciadas en Turismo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARM). El trabajo académico está bajo la asesoría de la docente Rocio Lombardi y la tesis será conducida por Natalia Quispe y Nicole Guevara. Concretamente, el estudio tiene como objetivo conocer el rol del turismo en la salud mental de los millennials residentes en el distrito del Callao. Si usted accede a participar de forma voluntaria, se le pedirá responder libremente a una serie de preguntas en torno al objetivo planteado. En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse.

En este marco, la entrevista será realizada de forma virtual bajo la plataforma Microsoft Teams, la cual dependerá de la disponibilidad del participante, y tendrá una duración aproximada de 50 minutos. Ahora, una vez concluido el proceso del estudio, al finalizar la sustentación de la tesis, las estudiantes se pondrán en contacto con usted y les brindarán una devolución de los resultados del mismo.

Adicionalmente, se solicita su autorización para poder grabar en audio y/o video lo que se converse a lo largo de la entrevista, para contar con una trascripción fiel a las ideas que haya expresado durante esta con el fin de un posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando las identidades de terceros y de las instituciones que usted mencione en todo momento.

Asimismo, es importante destacar que al ser el estudio como tesis de licenciatura. En esa línea, es posible que los resultados de esta investigación se presenten en una revista, evento académico estudiantil y/o el repositorio de la universidad de origen, guardando la confidencialidad ya señalada.

Finalmente, cabe resaltar que cuenta con la posibilidad de dejar de participar en la investigación en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra su persona.

Si se encuentra de acuerdo con todo el contenido del consentimiento informado, proceda a firmarlo.



Nombre completo: Ana Alemán Carmona
DNI: 40422486

ANEXO N° 13: MAPA DE LA PROVINCIA CONSTITUCIONAL DEL CALLAO

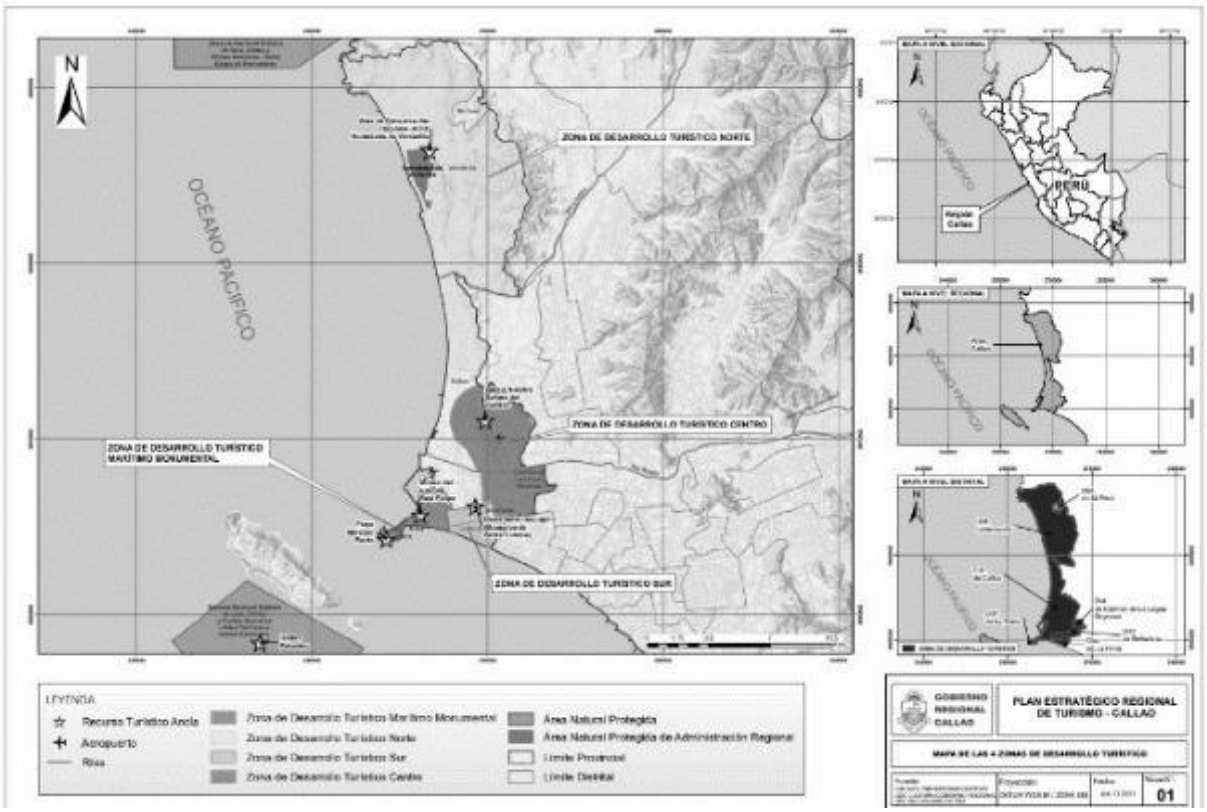


Gráfico 26. Mapa de la Provincia Constitucional del Callao (Gobierno Regional del Callao, 2021a).