

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELERÍA



TESIS

**INSERCIÓN DEL TURISMO HOLÍSTICO EN LOS DISTRITOS
DE CAJAMARCA Y BAÑOS DEL INCA -2019.**

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN TURISMO Y HOTELERÍA

PRESENTADO POR LA BACHILLER:

Stephany Jazmin Becerra Isaac.

Asesora:

Mg. Blanca Flor Mendoza Sánchez.

CAJAMARCA – PERÚ

2023



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley 14016 del 11 de febrero de 1962
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
UNIDAD DE INVESTIGACION
Cajamarca - Perú

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

La que suscribe, Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Cajamarca hace:

CONSTAR

Que la tesis denominada "INSERCIÓN DEL TURISMO HOLÍSTICO EN LOS DISTRITOS DE CAJAMARCA Y BAÑOS DEL INCA - 2019", elaborada por la bachiller en Turismo y Hotelería, Stephany Jazmin Becerra Isaac, de acuerdo al resultado del análisis reportado por su asesor Mg. Blanca Flor Mendoza Sánchez, con el software antiplagio que identifica 24% (veinticuatro por ciento) de similitud, asignándole el código: (D112037507).

Se expide el presente, a solicitud del interesado (a) para los fines de título profesional.

Cajamarca, 23 de enero del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Doris Popoca Castañeda Ahuato
Directora de la Unidad de Investigación

C.c.
Archivo

Urkund Analysis Result

Analysed Document: INFORME DE TESIS TURISMO HOLÍSTICO.docx (D112037507)
Submitted: 9/3/2021 6:45:00 PM
Submitted By: mcueva@unc.edu.pe
Significance: 24 %

Sources included in the report:

TESIS LLANGUAT- Lesli Olivares.docx (D105256650)
 Tesis Maria Jose.docx (D88654147)
 MICHELLE BORJA tesis1.docx (D62783625)
<https://docplayer.es/58170653-No-2-enero-diciembre-de-2013-issn.html>
<https://1library.co/document/zlmxv06y-aas.html>
<https://www.redalyc.org/journal/5762/576262669012/html/>
http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/1999/1/T026_04064976_M.pdf
<http://quintanarooohoy.com/regiones/riviera/turismo-holistico-por-un-equilibrio-mental-y-corporal/>
<https://neuromarketing.la/2016/06/neuromarketing-turismo-holistico/>
http://repositorio.esumer.edu.co/jspui/bitstream/esumer/310/2/Esumer_entendiendo.pdf
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/4886/Cabieses%20Pech%C3%BA%20-%20Lopez%20Arrieta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/22538/1/TESIS%20MARTHA%20MIRANDA%20PDF.pdf>
<https://docplayer.es/amp/152804398-Universidad-tecnica-de-ambato.html>
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4104/1/05%20FECYT%202038%20TESIS.PDF>
<https://docplayer.es/143510369-Universidad-privada-de-tacna.html>
<https://1library.co/document/y4w24r9q-proyecto-desarrollo-turistico-canton-mocha-impulsar-turismo-aventura.html>

Instances where selected sources appear:

COPYRIGHT © 2022

STEPHANY JAZMIN BECERRA ISAAC

Todos los derechos reservados

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos hacia el cumplimiento de cada uno de mis objetivos.

A mis padres, Carmen Sánchez Sánchez y Galtier Becerra Sánchez, quiénes me brindaron su apoyo constante en el desarrollo de la presente tesis, gracias a ellos por ser el motor de cada uno de mis sueños, gracias a mi madre por su compañía y por cada uno de sus cafés en esas noches de desvelo, por cada consejo y palabra de aliento durante mi vida, por acompañarme siempre y guiarme en cada una de mis decisiones.

A mis tíos Percy, Nalda y Landis por su apoyo constante, en especial a Shirley mi ángel que ahora me guía y me cuida desde el cielo

Stephany

AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiar mis pasos hacia el cumplimiento de cada uno de mis objetivos.

A mi casa superior de estudios “Universidad Nacional de Cajamarca”, por haberme acogido durante 5 años, dándome un sinfín de experiencias y conocimientos.

A mis Maestros por las enseñanzas compartidas, especialmente a mi asesora Mg. Blanca Flor Mendoza Sánchez, por compartir sus conocimientos y enseñanzas que me ayudaron a culminar esta investigación.

Stephany

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la inserción del Turismo Holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, estudio que fue de tipo aplicada, de diseño no experimental, la muestra estuvo constituida por 302 turistas locales, nacionales e internacionales y 10 empresarios de agencias de Turismo de Cajamarca a los cuales se les aplicó un cuestionario y entrevista respectivamente, ello con la finalidad de obtener información precisa sobre la inserción del turismo Holístico en Cajamarca y Baños del Inca, dichos resultados fueron procesados y sistematizados por las herramientas tecnológicas Google Form y Excel.

Dentro de los principales resultados que se obtuvieron en la presente investigación se tiene que tanto el distrito de Cajamarca, como Baños del Inca cuentan con potencial diverso, sin embargo, los más sobresalientes son Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca, en cuyos atractivos se generó un cuestionario dirigido a turistas quienes a su vez mencionaron que, el 80% no conoce bien en que consiste el Turismo Holístico, el 70% ya realizó turismo holístico o una actividad semejante, así mismo a un 90% de los turistas locales, nacionales y extranjeros les gustaría experimentar esta nueva modalidad de turismo que incluye masajes, hidromasajes, yoga, meditación, sauna, etc., quienes además optarían por desarrollarlo en Cumbe Mayo y Baños del Inca.

Por otro lado, según los empresarios de las agencias de viaje, mencionaron que sí tendrían mucho interés en desarrollar el turismo holístico, sin embargo, ellos esperan que las entidades públicas y/o privadas generen el impulso y desarrollo de esta actividad turística para que ellos lo puedan comercializar.

Palabras clave: turismo holístico, yoga, meditación y turismo termal.

ABSTRACT

The objective of this investigation is to evaluate the Insertion of “ Holistic Tourism in the districts of Cajamarca and Baños del Inca, 2021”, this study was of the applied type, of non-experimental design, the sample consisted of 302 national, international and local tourists and 10 Tourism agencies entrepreneurs from Cajamarca to whom a questionnaire and interview were applied respectively, in order to obtain precise information on the insertion of Holistic tourism in Cajamarca and Baños del Inca, said results were processed and systematized by Google Form and Excel.

Among the main results that were obtained in the present investigation, both the district of Cajamarca and Baños del Inca have diverse potential, however, the most outstanding are Cumbe Mayo and the Baños del Inca Tourist Complex, in terms of attractions, a questionnaire was presented to those tourists who in turn mentioned that 80% do not know well what Holistic Tourism consists of, 70% have already carried out holistic tourism or a similar activity, likewise to 90% of local tourists Nationals and foreigners would like to experience this new type of tourism that includes massages, hydromassage, yoga, meditation, sauna, etc., who would also choose to develop it in Cumbe Mayo and Baños del Inca

On the other hand, according to the travel agency businessmen, they mention that they would be very interested in developing holistic tourism, however, they hope that public and/or private entities will generate the impulse and development of this tourist activity so that they they can market it.

Keywords: holistic tourism, yoga, meditation and thermal tourism.

INDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción De Realidad Problemática:	14
1.2. Formulación De Problema	16
Problema General.....	16
Problemas Específico	16
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	17
1.4. OBJETIVOS.....	18
Objetivo General	18
Objetivos Específico	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES	19
INTERNACIONALES	19
NACIONALES	21
LOCALES.....	21

2.2. TEORIAS QUE SUSTENTAN LA INVESTIGACIÓN.....	22
2.3. BASES TEÓRICAS.....	28
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	43
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA:.....	45
3.1. HIPÓTESIS.....	45
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	45
Variable de Estudio.....	45
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.5. POBLACIÓN.....	47
3.6. MUESTRA	48
3.7. MÉTODO.....	49
3.8. TÉCNICA	50
3.9. INSTRUMENTO	51
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	52
4.1. RESULTADO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN	52
4.1.1. RESULTADOS DE CUESTIONARIO DIRIIGIDO A LOS TURISTAS	61
4.1.2. RESULTADOS DE CUESTIONARIO DIRIGIDO A AGENCIAS DE TURISMO.....	85
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	91
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	94
5.1. CONCLUSIONES	94
5.2. RECOMENDACIONES.....	95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	96

ANEXOS Y APÉNDICE.....99

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Género de los Encuestados.....	61
Figura 2: Lugar de procedencia	62
Figura 3: Rango de edad de los encuestados	63
Figura 4: Grado de instrucción de los encuestados.....	64
Figura 5: Ocupación.....	65
Figura 6: Intervalo de Sueldo que reciben al mes	66
Figura 7: Es la primera vez que visita Cajamarca.....	67
Figura 8: Veces que visitó Cajamarca.....	68
Figura 9: En compañía de quien visito Cajamarca	69
Figura 10: Tiempo de permanencia en Cajamarca.....	70
Figura 11: Atractivos Turísticos que visitó o visitará	71
Figura 12: Conoce de Turismo Holístico	72
Figura 13: Veces que realizó Turismo Holístico	73
Figura 14: Le Gustaría practicar Turismo Holístico	74
Figura 15: En que lugar prefiere realizar este tipo de Turismo	75
Figura 16: Ttipo de servicio que prefiere.....	76
Figura 17: Precio a pagar por el servicio de masajes	77
Figura 18: Precio a pagar por el servicio de Hidromasajes	78
Figura 19: Precio a pagar por el servicio de Yoga.....	79
Figura 20: Precio a pagar por en servicio de Meditación	80
Figura 21: Precio a pagar por el servicio de Sauna.....	81
Figura 22; Paquete Turístico que le gustaría realizar.....	82
Figura 23: Precio a pagar por el paquete Turístico 1	83
Figura 24: Precio a pagar por el paquete Turístico 2	84

Figura 25: Nombre de la Agencia	85
Figura 26: Afluencia de Turistas a Baños del Inca	86
Figura 27: Afluencia de Turistas a Cumbe Mayo	87
Figura 28: Conoce sobre la práctica de Turismo Holístico	88
Figura 29: Está de acuerdo en promover el Turismo en Cumbe Mayo y Baños del Inca	89
Figura 30: Según su criterio precio a pagar por un Paquete Turístico en Cumbe Mayo y Baños del Inca.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Acceso al Recurso	52
Tabla 2: Ruta de Acceso al Atractivo:	53
Tabla 3: Tipo de visitante.....	54
Tabla 4: Acceso hacia el recurso	55
Tabla 5: Ruta acceso al atractivo:	55
Tabla 6; Tipo de Ingreso:	55
Tabla 7: Época propicia de visita al recurso:	56
Tabla 8; Servicios actuales fuera del recurso:.....	56
Tabla 9: Infraestructura básica dentro del recurso:	56
Tabla 10: Infraestructura fuera del recurso:	56
Tabla 11: Tipo de visitante.....	58
Tabla 12: Acceso hacia el recurso:	58
Tabla 13: Ruta acceso al atractivo:	59
Tabla 14: Tipo de Ingreso:	59
Tabla 15: Época propicia de visita al recurso:	59
Tabla 16: Servicios actuales fuera del recurso:.....	59
Tabla 17: Infraestructura básica dentro del recurso:	60
Tabla 18: Infraestructura fuera del recurso:	60

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El turismo holístico es aquel que nos proporciona diferentes tipos de experiencias espirituales por medio de actividades que están orientadas a lograr un equilibrio mental, corporal, emocional, social y energético de la persona, este término es relativamente nuevo y tiene mucho que ver con actividades como meditación, yoga entre otras. Además, se viene practicando hace algún tiempo en Bali, España y México, proporcionando al turista áreas específicas para realizar actividades como yoga y meditación.

En consecuencia, la presente investigación está estructurada en cuatro capítulos que hacen énfasis a la inserción del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca – 2019.

Capítulo I: Contiene la información de la investigación que incluye: el planteamiento del problema, los objetivos: el general y los específicos de la investigación, además, la justificación e importancia de la investigación.

Capítulo II: Denominado marco teórico de la investigación, donde se contempla los antecedentes de la investigación (a nivel internacional, nacional y local), Teorías que sustentan la investigación, bases teóricas y definición de términos básicos.

Capítulo III: En el cual describimos la metodología de investigación en donde se detalla el tipo, diseño y área de investigación, técnicas e instrumentos de recojo de datos, así como también la hipótesis y operacionalización de variables.

Capítulo IV: Se encuentran los resultados de la investigación obtenidos por los instrumentos de recolección de datos. Así mismo, se presenta la discusión.

Capítulo V: Se muestran las conclusiones, las cuales se basan en los resultados obtenidos por los instrumentos de recolección de datos. Además, encontramos las recomendaciones dirigidas a las entidades encargadas a las entidades correspondiente.

Finalmente, en los apartados finales se tiene las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción De Realidad Problemática:

El Turismo Holístico es aquel que propicia todo tipo de experiencias espirituales, a través de actividades y programas orientados a lograr el equilibrio mental y corporal del individuo. Pérez (2018)

Es así que, el siglo XXI está orientado hacia la parte holística del ser, en el cual todas las personas tratan de buscar su yo interno mediante su cercanía a su lado espiritual y a su memoria ancestral. Gonzales (2017).

Hoy en día las formas de viajar han evolucionado, se busca conocer destinos que le aporte a su salud mental y física, según el Global Wellness Summit, los viajeros globales toman alrededor de 586 millones de viajes enfocado al bienestar cada año y abarca el 15% del turismo a nivel mundial, solo por debajo del turismo cultural, Los viajeros enfocados a este tipo de turismo gastan aproximadamente un 130% más que el viajero promedio.

Es por ello que el Turismo Holístico se ha convertido en una tendencia que cada vez está cobrando más fuerza donde el bienestar mental y corporal será el foco común del viaje, sumado a otras actividades que suponen un beneficio como la alimentación saludable o la búsqueda del equilibrio a través de la energía, con esto se busca reducir los niveles de estrés que generan los estilos de vida y rutinas propios de estos tiempos actuales.

Este tipo de Turismo ya se viene practicando en Asia; Bali Shambhala, en mitad de la jungla con distintos programas de bienestar, terapias curativas como reiki, curación reactiva, yoga; en la última época ha estado ingresando en la zona occidente con más fuerza, tenemos países que ya vienen implementándolo

exitosamente como en España Shanty Som, un refugio sensorial con actividades de yoga, reiki, meditación etc; Málaga; México Palmaria, situado en rívera Maya con un programa “Arquitecto de vida” donde disfrutaras de ceremonias del cacao, yoga meditación, etc, dirigido por un guía de crecimiento personal.

Es así que, con las nuevas tendencias en Turismo a nivel mundial ha obligado al sector a reformularse e impulsar nuevos formatos, Cajamarca no es ajena a ello por lo que está impulsado la diversificación de actividades turísticas e implementando nuevos programas debido a que es una región rica en recursos naturales y culturales además, cuenta con espacios que podrían ser utilizados en la práctica del turismo holístico, tal es el caso de los distritos de Baños del Inca con el Complejo Turístico Baños del Inca y el distrito de Cajamarca con Cumbe Mayo, que por las características propias que poseen como la energía, entorno natural y ancestral, son espacios que se acomodan muy bien a la práctica de esta modalidad de turismo, pero en algunos casos por el desinterés de las personas y empresas, no buscan ni reciben capacitaciones que ayuden a tener un mayor enfoque de turismo a nivel mundial o la poca coordinación entre los sectores públicos y privados para generar nuevas estrategias y acciones en conjunto para estudiar e implementar nuevos tipos de Turismo como lo es el Turismo Holístico.

En consecuencia, está claro que en Cajamarca si se puede desarrollar el turismo holístico generando así una mayor diversificación de la oferta turística y contribuyendo al desarrollo del turismo a nivel local, regional y nacional, respetando siempre a las poblaciones involucradas.

1.2. Formulación De Problema

Problema General

¿De qué manera se puede insertar el turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca: 2019?

Problemas Específico

- ¿De qué manera los recursos turísticos naturales y culturales permiten el desarrollo del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019?
- ¿Cuál es la predisposición que muestran los turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca frente al desarrollo del turismo holístico?
- ¿Cuál es la predisposición que muestran los empresarios de las agencias de viaje y turismo frente al desarrollo del turismo holístico?

1.3.JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en dar a conocer en que consiste el Turismo Holístico, que actividades se realizan dentro de este tipo de turismo las cuales logran al individuo tener un equilibrio entre mente y cuerpo del individuo. Además, identificar en donde se puede insertar la práctica de Turismo Holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, pues en la actualidad ya se promociona un turismo tradicional y/o convencional en ambos distritos, pero no se ha propuesto ni desarrollado un turismo de esta naturaleza, es así que conociendo el auge del turismo holístico, se debe aprovechar para lograr la diversificación de la oferta turística

El presente trabajo tiene importancia a nivel social ya que la inserción de este tipo de turismo generará beneficio a la comunidad receptora generando una mejora de los servicios, y a su vez a los Turistas que a través de las actividades que forman parte del Turismo Holístico podrán relajarse y alejarse de la rutina y el estrés que existe día a día.

Además de generar mayores ingresos económicos; que ayudaran al desarrollo del nuestra Ciudad proyectando una imagen diferente sobre lo que el Perú y Cajamarca tienen para el mercado turístico internacional.

Finalmente, esta tesis propone el desarrollo de una nueva estrategia de diversificación de paquetes turísticos presentando una propuesta de oferta turística, a fin de que los turistas nacionales y extranjeros logren mejores experiencias alrededor del turismo holístico.

1.4.OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar de qué manera se puede insertar el turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019.

Objetivos Específico

- Identificar y analizar los recursos turísticos naturales y culturales que permiten el desarrollo del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019.
- Analizar la predisposición que muestran los turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca frente al desarrollo del turismo holístico.
- Conocer la predisposición que muestran los empresarios de las agencias de viaje y turismo frente al desarrollo del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

INTERNACIONALES

(García, 2012 **Análisis del Turismo de Salud en Europa. Evolución y tendencias, Tesis para optar el Título Profesional en la Universidad Politécnica de Venecia**), nos muestra en que consiste el Turismo de salud concretamente el turismo de balneario que ha sufrido muchas fluctuaciones a medida que pasaba del tiempo y que ya no solo se habla de un turismo para curar enfermedades, sino que también tiene características como un turismo de relax, bienestar y también de turismo de belleza ya que la gente actualmente se cuida más física y mentalmente,

Hoy en día el objetivo principal de este turismo para los turistas es curar enfermedades, combatir el estrés, depresión, obesidad y un estilo de vida más saludable, con respecto a los tratamientos y productos, muchos de los que se llevaban a cabo en la antigüedad, se siguen practicando actualmente y algunas de ellas se adaptan a los nuevos productos que van surgiendo, así podemos decir que esta modalidad está de regreso.

Se piensa que cada vez más gente se anima a practicar el turismo de salud y que por esa razón esta aumentado la oferta de dicho turismo a pesar de que en España la economía está mal, este tipo de turismo seguirá por muchos años más a pesar de la situación actual.

(Quezada Guacho & estefania 2015, Estudio de la medicina tradicional como potencial atractivo turístico en el Cantón Cuenca, Tesis para optar el Título Profesional en la Universidad de Cuenca) Investigación ejecutada en el Cantón Cuenca la cual tuvo por objetivo buscar que la medicina tradicional sea vista como un potencial turístico, debido a que está ligado al turismo rural, Turismo de Salud y Turismo cultural. El Cantón de Cuenca cuenta con alrededor de 190 agentes médicos tradicionales, los cuales tienen diferentes métodos, especialidades y técnicas de curación ancestral, los cuales están dispuestos a recibir asesoramiento y capacitación para poder trabajar con los turistas, ya que es un turismo de tipo accesible en cuanto a costo, necesidades de los turistas. Por lo que el investigador concluye que, la práctica de este tipo de turismo se puede realizar a lo largo de todo el Cantón, viviendo así una experiencia espiritual y cultural, por lo tanto, la práctica de medicina tradicional debe de ser promocionado para que así los turistas puedan conocer y practicar en forma de turismo así beneficiando al turista como a los pobladores.

(Gomes, 2015 Factores sociales y económicos que favorecen u obstaculizan el desarrollo del turismo en salud en la ciudad de Manizales. Tesis para optar el Título Profesional en la Universidad Católica de Manizales) El principal objetivo de la investigación fue realizar un diagnóstico sobre cómo se encuentra actualmente el Turismo de Salud desde los aspectos económicos y social en Manizales. Llegando a la conclusión de que Manizales tiene un gran potencial turístico sobre todo por sus fuentes naturales, avistamiento de aves, el clima, estructura montañosa, etc. Lo cual es propicio para aquellas personas que buscan realizar un tratamiento médico, holístico, recreativo y encuentren un lugar propio que cumpla con sus expectativas.

NACIONALES

(Pérez Monteza 2018, “Centro de Medicina Holística en Cieneguilla”, Lima – Perú; Tesis para optar el Título Profesional en la Universidad Ricardo Palma) El objetivo de esta tesis fue desarrollar una propuesta arquitectónica de un centro de medicina holística. Concluyendo que el ser humano necesita un lugar más que un hospital para sanarse, y que el sanarse no se convierta en una dura batalla que hay que ganar, sino más bien una introspección de sí mismos, que signifique un redescubrimiento de nosotros mismos y una reconciliación con nuestro ser, a partir de ahí todo es más curable y fácil.

Cabe recalcar que todo lo que ofrece esta propuesta arquitectónica es para el autoconocimiento y reconexión con nosotros mismos que tiene como función acompañarnos en nuestro camino de sanación pero sobre todo prevención de la enfermedad por lo que todos los tratamientos ofrecidos son solo un complemento que nos amplía la percepción y la manera en que vemos la enfermedad e intenta suplir ciertas deficiencias de la medicina convencional pero no intenta competir en ningún momento con la medicina moderna.

El diseño de su propuesta se basó en el análisis de la influencia del espacio en el ser humano por lo que el diseño trata de eliminar la sensación de miedo y separación que comúnmente percibimos en un hospital, mediante ambientes que no se separan, sino que se integran con la naturaleza.

LOCALES

A nivel local se adolece de investigaciones asociadas al Turismo Holístico.

2.2. TEORIAS QUE SUSTENTAN LA INVESTIGACIÓN

Turismo: Según la Organización Mundial del Turismo (OMT, 1994), “el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros”.

Efectivamente, desde los orígenes del hombre, éste se ha visto impulsado a trasladarse a diferentes emplazamientos por distintas razones: caza, religión, comercio, guerras, ocio, etc. Así, los romanos viajaban a sus villas de verano para descansar y escapar del bullicio de las ciudades. En la época de la Ilustración, las clases acomodadas realizaban viajes por motivos culturales conocidos con el nombre de Grand Tour. Sin embargo, no ha sido hasta la segunda mitad del siglo XX cuando el turismo surge como un fenómeno de masas.

En los años cincuenta, el viaje internacional se fue haciendo cada vez más accesible a un porcentaje mayor de la población debido a diferentes factores, como por ejemplo, la aparición del avión de pasaje a reacción al término de la Segunda Guerra Mundial, el bajo precio del petróleo, la mayor renta disponible de las familias, la aparición de vacaciones pagadas y el aumento del tiempo libre del que dispone la población en los países industrializados. El desarrollo de las comunicaciones y de los medios de transporte fue otro factor determinante que amplió enormemente las posibilidades de llegar a nuevas y más lejanas regiones de acogida o destino turístico. Conjuntamente, otro factor que contribuyó al aumento del turismo internacional fue el progresivo crecimiento de las relaciones comerciales entre los distintos mercados mundiales que trajo consigo el correspondiente incremento de los desplazamientos, no ya por motivos de ocio, sino por razones de negocios o estudios profesionales. Todo ello favoreció el desarrollo de una oferta estandarizada, basada en paquetes turísticos que permiten gestionar la demanda de un elevado número de turistas conforme a sus intereses y necesidades.

Igualmente, el Turismo nacional se vio favorecido en su desarrollo por factores similares, como la creciente utilización del automóvil y demás medios de transporte, que mejoraron las posibilidades de movilidad personal y colectiva dentro del propio país. Por otra parte, las continuas mejoras que se estaban produciendo en el nivel de vida de los ciudadanos de los países más desarrollados permitieron dedicar un mayor tiempo libre a nuevas formas de ocio, así como también invertir en las infraestructuras básicas de las ciudades con el objeto de mejorar los desplazamientos y el acceso a una mayor información.

En lo que se refiere al turismo internacional, cabe destacar que su evolución ha registrado un crecimiento casi ininterrumpido a lo largo del tiempo, aumentando en periodos de auge económico, moderando su crecimiento en periodos de recesión y recuperando rápidamente su elevado ritmo de crecimiento tras un periodo de crisis económica. Por consiguiente, la actividad turística está claramente influenciada por el crecimiento económico, distinguiéndose distintas etapas en su evolución:

- Desde los años cincuenta hasta la década de los ochenta, el número de viajes internacionales en el ámbito mundial duplicó cada diez años aproximadamente. Además, cabe referir que en este periodo de tiempo la demanda de todo tipo de bienes se caracterizó por un continuo crecimiento.
- En la década de los años ochenta, el mercado del sector turístico alcanzó un mayor grado de madurez, caracterizándose por un crecimiento más lento de la demanda y por un exceso de oferta. Así, el aumento medio de las llegadas de turistas internacionales a los destinos concretos creció a un ritmo más lento, en torno al 4,5% anual.
- En el comienzo de la década de los años noventa el turismo internacional no ha mostrado una tendencia clara en su crecimiento, aunque se ha caracterizado por

presentar un elevado grado de resistencia a las fluctuaciones económicas. No obstante, se registraron algunas disminuciones en las tasas de crecimiento del turismo internacional en los años 1991 y 1993, debido a la influencia de la fuerte recesión económica de los países industrializados a raíz de la Guerra del Golfo. En la actualidad, se siguen desarrollando nuevos productos y la actividad turística se está extendiendo a nuevas regiones donde comienza a consolidarse (Nieto González, Román Sánchez, Bonillo Muñoz, & Paulova, Turismo Mundial ,2016).

- De lo anterior mencionado se desprende la gran importancia del Turismo como una actividad económica y generadora de riqueza, hasta el punto de ser considerada por algunos autores (Altes Machin, Marketing y Turismo, introducción al Marketing de empresas,1993) como la segunda actividad mundial más importante después de la industria del petróleo y sus sectores derivados.

Estrés: El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.

Es también un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona (Orlandini, Qué es el Estrés y Cómo superarlo, 1999). Históricamente el concepto de estrés viene de la década de 1930 con Hans Selye, médico y después doctorado en química orgánica que define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del

interior de uno mismo, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro.

A partir de entonces varias disciplinas medicas se han involucrado en el estudio del estrés por lo cual actualmente podemos diferenciar tipos de estrés, características y alternativas de tratamiento.

Hoy en día se conoce que el cambio constante obliga a las personas a adaptarse, por eso, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos de la vida diaria. A esto se lo conoce como estrés o estrés positivo.

Hay veces en que alguna actividad es complicada pero el resultado es muy satisfactorio esa sensación de haber realizado correctamente una tarea, trabajo o ejercicio es lo que denominamos estrés, el estrés positivo. Sin embargo, si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando esta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales se pueden ver afectadas, a esto se le denomina distres o estrés negativo. Este estrés ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga y va acompañado siempre de un desorden fisiológico. (Ávila , El Estrés un problema de Salud en el Mundo, 2014).

Turismo No Convencional: (Villena Carlos, 1987) Llamado también por algunos “Turismo Alternativo”, busca en principio satisfacer necesidades que el Turismo Convencional no logró satisfacer y que se generaron por diversos factores, incluyendo entre uno de ellos la globalización. Sus inicios se remontan a finales de la década de los 80’s principios de los 90’s con el incremento en el flujo de transporte, la disposición de la información y otros factores.

Teoría del Bienestar: (Seligman, Las 3 vías hacia la Felicidad, 1999) La Teoría del Bienestar es esencialmente una teoría de elección no forzada; dicho de otro modo, es una

descripción de lo que las personas eligen libremente para incrementar su bienestar, cambia el objeto de estudio pasando de estudiar la felicidad a estudiar el bienestar.

Nos dice que el modelo debe cumplir dos propiedades dentro de la teoría:

- Que contribuya al bienestar.
- Que muchas personas lo elijan por su propio bien.

Reconocer los beneficios de las emociones positivas y el impacto en la salud de una persona y en la calidad de sus relaciones, se trata de desarrollar las habilidades para decididamente aumentar la cantidad de emociones positivas en relación con las emociones positivas.

Seligman y Peterson han desarrollado una metodología para identificar las propias fortalezas y ofrece una serie de alternativas comprobadas para desarrollarlas, aplicarlas y alcanzar un mayor bienestar como: Relaciones positivas, búsqueda del sentido, significado y propósito de nuestra vida, pertenecer a algo más grande que uno mismo, donde el objetivo de esta Teoría es incrementar el florecimiento en tu propia vida y en la de los demás.

Bournout: El Síndrome traducido al español para referirse al “Síndrome de estar quemado en el Trabajo” se habla de un agotamiento prolongado del cansancio y desgaste laboral, según (Maslach, Reflexiones sobre el Síndrome del Bournout, 2014) explica que, el Burnout es un síndrome psicológico de ciertas experiencias interrelacionadas: primero es el **Agotamiento**, como una respuesta al estrés, Se refiere a sentimientos de estar sobreexigido y vacío de recursos emocionales y físicos. Los trabajadores se sienten debilitados y agotados, sin ninguna fuente de reposición. Carecen de suficiente energía para enfrentar otro día u otro problema, y una queja común es “Estoy aplastado, sobrecargado y con exceso de trabajo –simplemente es demasiado”. Las fuentes principales de este agotamiento son la sobrecarga laboral y el conflicto personal en el trabajo. Pero, además, en segundo lugar, La dimensión del **Cinismo** representa el componente del contexto interpersonal del burnout. Se refiere a una respuesta negativa,

insensible, o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo. Normalmente se desarrolla en respuesta al exceso de agotamiento emocional, en principio auto-protector –un amortiguador emocional de “preocupación”. Si la gente está trabajando muy intensamente y haciendo demasiadas cosas, comenzará a apartarse, a reducir lo que están haciendo. Pero el riesgo es que el desapego puede derivar en la pérdida de idealismo y en la deshumanización, y tercero la dimensión de **la Ineficiencia**; cuando las personas se empiezan a sentir negativas sobre sí mismas, sobre su competencia, su capacidad, sus deseos y su motivación para trabajar, Este sentido disminuido de autoeficacia es exacerbado por una carencia de recursos de trabajo, así como por una falta de apoyo social y de oportunidades para desarrollarse profesionalmente. La gente que experimenta esta dimensión del burnout se pregunta, “¿Qué estoy haciendo? ¿Por qué estoy aquí? Quizás este es el trabajo equivocado para mí”. Esta sensación de ineficacia puede hacer que los trabajadores con burnout sientan que han cometido un error al elegir su carrera y a menudo no les gusta el tipo de persona en que ellos creen que se han convertido.

2.3. BASES TEÓRICAS

Holística u Holístico: (Barrera, Arquitectura del Conocimiento bajo el enfoque Holístico ,2000) señala que la holística alude a la tendencia que permite entender los eventos desde el punto de vista de las múltiples interacciones que los caracterizan; corresponde a una actitud integradora como también a una teoría explicativa que orienta hacia una comprensión contextual de los procesos, de los protagonistas y de sus contextos. La holística se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo, por separado.

La voz griega holos se expresa en castellano como prefijo, hol u holo, y significa entero, completo, "todo"; indica también íntegro y organizado. Con holos se significa totalidad, relaciones, contexto o cualquier evento, aspecto, circunstancia, cualidad o cosa que en su momento esté siendo estudiado o tomado en cuenta, como "uno", como complejidad o como totalidad. Por ejemplo, cuando en una investigación cualquiera se han precisado los aspectos conceptuales y en consecuencia se ha delineado la investigación - se ha focalizado la misma y se ha delimitado-, para los efectos de la investigación ese contexto corresponde al holos de la investigación.

Holos alude, entonces, a contextos, a complejidades, a realidades objeto de estudio, en relación con otros holos, es decir, con otros eventos, pues el holos es complejo, expresa múltiples relaciones, es dinámico y está en permanente relación (Barrera, 2000). En otras palabras, el holos -el uno-, es múltiple en sus manifestaciones y expresa relaciones diversas, continuas, a veces insólitas y paradójicas. Constituye el holos la unidad de referencia para el estudio y comprensión de los eventos y de la realidad, en un contexto de relaciones e interacciones multidimensionales constantes.

La holística ha estado presente en el desarrollo del pensamiento universal. La comprensión filosófica, desde sus inicios, es holista, es decir, parte de una comprensión universal, global, entera o íntegra de los procesos y de las apreciaciones, para derivar progresivamente hacia aspectos de las realidades comprendidas en dichos procesos.

Se reconoce como uno de los textos más significativos de la holística el escrito por el filósofo sudafricano. (Smuth, *Holismo y Evolución*, 1926), en este texto, desarrolla su concepción holística o de totalidad de las cosas según la cual, si se configura el todo con sus partes, pero se observa la totalidad, se producen realidades y efectos diferentes a los producidos por las partes. El proceso “holista”, Smuts lo inscribió dentro de procesos evolutivos, caracterizados por la síntesis creadora, en una actividad dinámica, en evolución, hacia los ideales holísticos.

Cualquier mirada permitirá apreciar que el mundo está hecho de conjuntos, recalcó Smuts, aclarando que éstos están contenidos dentro de otros contextos u holos, y éste a su vez está contenido en otros más, configurando el cosmos e integrando realidades y procesos de manera constante, dinámica e interactiva. Vista la realidad de esta manera, se podrá percibir como dinámica, interactiva y creativa, ya que «este proceso cósmico global, al desplegarse en el cosmos, no es sino la evolución. En consecuencia, los procesos naturales, el crecimiento, las relaciones, las actividades intelectuales, todo, estaría influenciado o realizado dentro de consideraciones holísticas; esto significa, como parte de un proceso en el cual la determinación o la precisión de las cosas se logra por múltiples relaciones, eventos dinámicos, sinergias y expresiones de contexto.

La Holística tuvo repercusión en biología y medicina, gracias a Kurt Goldstein, biólogo e investigador, quien en 1934 publicó “El organismo. Una aproximación holística de la biología”. Allí estudió las interacciones entre organismo, estímulos y órganos, en base a un proceso global, armónico, integrado.

Según la comprensión Holística, «el todo y cada una de las sinergias están estrechamente ligados con interacciones constantes y paradójicas» (Weil, Incertidumbre Holística, 1996) Esto quiere decir que cada acontecer está relacionado con otros acontecimientos, los cuales producen entre sí nuevas relaciones y eventos en un proceso que compromete el todo.

Cada hecho constituye un acontecimiento, sabiéndose que cada circunstancia produce una serie de nuevas situaciones, las cuales de alguna u otra manera influyen sobre sí y sobre los otros, en el más amplio contexto. Este proceso relacional, esta holopraxis social, afecta el todo en sus posibilidades y crea a su vez una aprehensión novedosa en el campo de la investigación y de la vida misma ya que si el ser humano trata de determinar sus propios límites, la orientación holística conduce a aceptar que el lindero de toda comprensión, vivencia y razón de ser, está en las interacciones de cada evento, así como también en el sentido de trascendencia. En otras palabras, la comprensión de los procesos, situaciones o contextos ha de ocurrir desde el holos, ya que, en su dinamismo, en las relaciones, en los eventos, surge nueva sinergia, ocurren nuevas relaciones y se generan nuevos acontecimientos. Es el todo lo determinante, aun cuando este reconocimiento no impide que se analice cada caso en particular, análisis que es más provechoso cuando ocurre dentro de una comprensión holística.

Turismo Holístico: (Avila, Neuro Marketing del Turismo Holístico, 2014) señala que el Turismo Holístico trata de un tipo de turismo, que, mediante programas y actividades, las personas encuentren un equilibrio entre la salud de la mente y del cuerpo, que puede ejecutarse por medio de: baños de vapor o en aguas termales, sesiones de yoga, meditación, actividades de relajación, masajes, etc. De manera que los niveles de estrés de las personas bajen, y con esto mejoren sus estilos de vida y rutinas, propias de los tiempos actuales.

Dicho concepto a su vez guarda relación con el Turismo Místico, el cual se relaciona con el turismo orientado a la visita de lugares místicos ('espirituales') (Académica. Comunidad Digital del Conocimiento, 2013), éste se basa en el desarrollo de la persona utilizando, habitualmente, los conocimientos ancestrales y elementos naturales.

(Gonzales, Turismo Holístico : por un equilibrio mental y corporal, 2017), señala que el turismo holístico es aquel que propicia todo tipo de experiencias espirituales, a través de actividades y programas orientados a lograr el equilibrio mental y corporal del individuo.

Con el Turismo Holístico se busca disfrutar de la paz generada a partir de ciertos entornos y prácticas naturales, aprovechar para descansar y relajarse, y ofrecerle a la mente un reencuentro con el alma.

La magnitud de la selva, la cercanía de las zonas arqueológicas, los cenotes e incluso el sonido de las olas del mar, hacen que este destino sea ideal para llevar a cabo diversas actividades que conlleven a la relajación.

Estas actividades no solo permiten reducir los niveles de estrés de los turistas, sino que además contribuyen a una mejora de su estado general de salud. El Turismo Holístico ha encontrado muy buena receptividad en esta zona del país, en donde cada vez más, llegan interesados en desenchufarse de las tensiones y el ajetreo de sus vidas.

Son actividades que nos fortalecen y nos hacen tener un sistema nervioso fuerte, con todo lo que está sucediendo actualmente en el mundo es super importante, para que podamos tener enfoque en la mente y el cuerpo para no reaccionar de una manera caótica.

Se realizan retiros, en los cuales se tratan de hacer cambios en la vida que traigan paz a los visitantes; no necesariamente se trata de una práctica espiritual, puede ser solo

masajes, relajación o un espacio que propicie la relajación y meditación. “La idea es regresar la confianza al ser humano y a nuestras capacidades”.

(Avila, Neuro Marketing del Turismo Holístico, 2014) El Turismo espiritual ha cobrado fuerza en el mercado latinoamericano bajo un contexto en el que los consumidores buscan alternativas para mejorar su salud, relajarse y reducir sus niveles de estrés causado por un estilo de vida ajetreado. En este esquema de turismo se procuran actividades y programas que permiten equilibrar la salud de la mente y del cuerpo: baños de vapor, aguas termales, sesiones de yoga, meditación, aromaterapia, actividades de relajación, masajes, etc.

Con ello, se busca reducir los niveles de estrés que generan los estilos de vida y rutinas propios de los tiempos actuales. Estas terapias estimulan un balance y equilibrio entre el individuo, su medio y la marca que ofrece los servicios. Es decir, la emoción es la clave en el turismo y la atención de la marca para con sus visitantes, el éxito final.

¿Qué te parecería influir en el centro de las emociones de tu mente para hacerla despertar en emociones positivas en ti? Dentro de las actividades que podemos encontrar en este tipo de turismo se encuentra:

Aroma terapia: La principal forma de aplicación del aroma terapia es mediante vapor que será posteriormente asimilado por nuestro aparato respiratorio y el olfato. Un sentido extraordinario que activará nuestro centro de emociones en el cerebro, directamente al sistema límbico y al hipotálamo.

Masajes relajantes: La sinestesia es una cualidad muy poco común de algunas personas que les permite ver sonidos, oír olores o saborear palabras. Durante el masaje, se utilizan diversas sensaciones, como estímulos de luz, color, palabras, sentimientos, sonido del canto de pájaros, aceites esenciales y música.

Baño terapia: La mezcla del agua tibia con la espuma genera una textura cremosa que envuelve toda la piel en una sensación dulce y placentera. Esta percepción produce en el cerebro una interacción mental que provoca la liberación de sustancias químicas que conducen a un estado de bienestar absoluto.

Yoga: su práctica ayuda a mejorar la postura del cuerpo, el funcionamiento de los órganos internos, la digestión, los sistemas circulatorio y nervioso; además, previene el sobrepeso y facilita la concentración. (García, Análisis del turismo de salud en Europa, evolución y tendencias, 2012), señala que el Turismo holístico ofrece a los turistas una gama de actividades y tratamientos que están destinados a equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Entre otras actividades se encuentra yoga, Pilates, etc.

Turismo de Salud: para la Organización Mundial del Turismo (2022), el Turismo de salud es considerado por muchos autores como un término holístico, del cual se derivan el Turismo médico y el Turismo de bienestar. Éste es definido como un “nicho” (Connell, 2006, p. 1098), un “servicio” (Taleghani, Chirani. & Shaabani, 2011, p. 548) o la suma de todas las relaciones y fenómenos resultantes que conducen a mejorar, promover, estabilizar o restaurar la salud y realzar la moral de los individuos (Mueller & Kaufmann, 2001, p. 9; Ye, Qiu, Yuen, 2011, p. 1125).

Taleghani, Chirani y Shaabani (2011) dividen el turismo de salud en:

- (i). **Turismo de bienestar**, el turista no tiene ninguna enfermedad física; sin embargo, viaja para buscar alivio al estrés diario, sin incurrir en intervenciones médicas.
- (ii) **Turismo curativo**, el turista hace uso de recursos naturales con propiedades curativas (agua mineral, sal, lodo, entre otros) para el tratamiento de ciertas dolencias y bajo intervenciones terapéuticas.

(iii). **Turismo médico**, el turista viaja para tratar alguna dolencia física o se realiza cirugías bajo la supervisión de doctores en un hospital o centro médico. Sin embargo, la clasificación más aceptada entre diversos autores incluye al turismo curativo como una modalidad del turismo de bienestar.

Turismo de Bienestar: Según la (OMT, 2022) menciona que diversos autores utilizan gran variedad de términos para referirse al Turismo de bienestar, tales como “Turismo de cuidado de la salud”, “Turismo Holístico”, “Turismo de spa” dificultando su correcta definición y entendimiento.

Para poder entenderlo apropiadamente debemos referirnos al término bienestar acuñado por Halbert Dunn, desde 1959. Tanto él como Myers, Sweeney & Witmer (2000) lo consideran como un estado de salud o una forma de vida orientada hacia la salud y prosperidad que comprende una sensación general de bienestar y define a la persona como constituida por cuerpo, mente y espíritu, así como dependiente de su entorno.

Es un término multidimensional, relativo, subjetivo, perceptivo y dinámico (Smith & Puczko, L, Health and Wellness Tourism ,2009) que se define como “un estado del ser, una actitud y un proceso en curso, no un estado estático que alcanzamos y nunca tenemos que considerar otra vez... Existen grados de bienestar como también existen grados de enfermedad” (Mueller & Kaufmann, 2001, p.9).

Por otro lado, (Smith & Puczko, L, 2009) exponen los factores que han moldeado la necesidad de bienestar en la sociedad actual (Ver Tabla 2). Entre estos factores destacan la obsesión con el “yo” y la celebridad o popularidad; la importancia del fitness, es decir, estar en forma; la búsqueda de la espiritualidad, entre otros.

El bienestar es claramente un concepto complejo que incorpora elementos del estilo de vida, elementos físicos y mentales, espirituales y las relaciones con sí mismo, con otros

y con el ambiente. Además, tiene significados diferentes de acuerdo al contexto y al país. La antigua tradición de aguas termales en Europa está muy alejada de las tradiciones espirituales en Asia y de las actuales formas de bienestar basadas en talleres de psicología o vacaciones, que incluyen cirugías estéticas. Lo que sí está claro es que la globalización ha aumentado la combinación de los servicios de bienestar mezclando tradiciones y filosofías con nuevos contextos, pero siempre relacionando el término de bienestar con un estilo de vida saludable más que con curar una enfermedad específica.

En numerosos estudios sobre el tema, entre estos en el trabajo de Smith y Puczkó (2009), se encuentra que las personas que consumen servicios de bienestar tienden a mostrar más conciencia sobre la salud que los que no lo hacen, además manifiestan disposición a hacer algo para lograr un estilo de vida más saludable. En este sentido, viajar puede contribuir a todos los aspectos relacionados con salud y bienestar, si consideramos los beneficios físicos y mentales del descanso y la relajación, los aspectos sociales de interactuar con otros turistas y gente del área y el estímulo intelectual que proviene de aprender sobre nuevos lugares.

Obsesión con el Yo y la celebridad	Se manifiesta en términos de imagen corporal, consumismo, ropa y una fascinación con la popularidad que supone unas características ideales de existencia.
El deseo de escapar	El trabajo constante, estrés excesivo y al enfoque exagerado en la vida material.
Nueva espiritualidad	Camino a una nueva espiritualidad donde los turistas quieren aprender cómo cambiar su filosofía acerca de la vida e incorporar los rituales antiguos a la misma.
Medios de Comunicación y Tecnología	La demanda por parte de los clientes de experiencias interactivas y de alta tecnología e instalaciones tematizadas.

Importancia del Fitness y el deporte	Otro de los elementos comunes en hoteles, resorts o destinos de bienestar.
Pobre en tiempo – Rico en efectivo	Se vuelve común la compra de un estilo de vida donde los turistas reservan “vacaciones terapéuticas” con nutricionistas, psicólogos, instrucciones de Fitness.
Moda vs. Tradición	El término bienestar se ha vuelto un término de moda y su creciente popularidad hace que las personas quieran probarlo.
Políticas Gubernamentales	Apoyo por parte de los gobiernos y empresas a los empleados a que viajes con el ánimo de prevenir, curar o recuperarse.

De acuerdo a lo anterior, sería normal hablar de turismo de bienestar definiéndolo como “la suma de todas las relaciones y fenómenos resultantes de un viaje y estancia de personas cuyo principal motivo es preservar y promover la salud” (Mueller & Kaufmann, 2001, p.11). Para estos dos autores el turismo de bienestar es un subconjunto del turismo de salud, en este sentido distinguen entre turistas en busca de “cura” (en Alemán kur) y aquellos que buscan bienestar en general. El turismo de bienestar lo realizan personas “sanas” (aspectos preventivos), con el ánimo de prevenir; mientras que los turistas de “cura” quieren ser sanados, recuperados de una enfermedad, éstos son los que realizan turismo médico (aspectos curativos).

El turismo de bienestar, es realizado por personas sanas, que buscan principalmente servicios de prevención específica de enfermedades y un aumento en su sensación de bienestar.

Turismo Místico: La Organización Mundial del Turismo (2022) (Basset 2012) es la categoría utilizada para referirse a una industria cada vez más desarrollada de fomento de participación de experiencias espirituales en contextos percibidos como “exóticos” por parte de los turistas. En vista del crecimiento de este rubro en el Perú en los últimos años.

Sarrazin (2016) conceptualiza al turismo místico como una ramificación del turismo cultural y muchas veces también del turismo ecológico. El autor recalca que los grupos sociales entre los cuales se ha dado este fenómeno cuentan con educación superior y son de un nivel medio o alto en términos de acceso a recursos. En el imaginario colectivo de estos segmentos poblacionales, lo indígena se ve como exótico y simultáneamente como más “auténtico”.

El Turismo Místico" o "Espiritual", el que se basa en el desarrollo de la persona utilizando, generalmente, los conocimientos ancestrales y elementos naturales. siempre la

sabiduría de las Machi, Chamanes, sanadores y otros tipos de "médicos brujos", han sanado enfermedades solo utilizando la naturaleza y su energía. Hay algunos casos que se han demostrado científicamente y otros quedan en el anonimato, puesto que fue un fracaso. Estos tipos de curanderos lo hacían sin fines de lucro.

Con el tiempo, utilizando la misma mística y conocimientos de la madre tierra, algunos grupos de personas han formado campamentos o lugares turísticos que reúnen distintas técnicas de sanación, ya sean enfermedades o superación personal. Junto con esto, también ofrecen algunos pasatiempos como rafting, cabalgatas o escaladas, dependiendo del lugar geográfico.

La mayoría de estos sitios se encuentran en Latinoamérica, México, Brasil, Ecuador, Perú y Chile, entre otros. Estos lugares, además de ser turismo místico, tienen mucha relación con la ecología, ya que la base de todo es la naturaleza y rechazar toda la destrucción que ha logrado el hombre,

Curanderismo: (Olizewski, Curanderismo y el campo Terapéutico, 2016) una práctica orientada a revertir dolencias de carácter anímico, físico y espiritual (padecimientos que pueden presentarse de modo conjunto o no) a través de ciertos procedimientos terapéuticos. A su vez, es una práctica terapéutica no – hegemónica, carente de un marco institucional formal, de carácter popular que se encuentra altamente difundida en el conjunto de la sociedad, siendo esta quien le otorga el reconocimiento que facilita su reproducción. Es ejercida por personas que han adquirido sus saberes a partir de otros curanderos o personas que curan, de un modo no formal. Curan diversas dolencias de carácter popular (susto, empacho, ojeadura, etc.), pero no todos curan necesariamente las mismas enfermedades. El terapeuta popular puede no auto – denominarse, ni reconocerse como curandero, pero no niega que lleva a cabo acciones con fines terapéuticos, ni que posee los saberes para revertir ciertos padecimientos. Quien provee la pauta de reconocimiento del curandero como tal es, en general, la persona que acude.

(Gomez Garcia, El Curanderismo, 2017) El curandero trata de averiguar cuáles son las causas concretas y de aplicar los correctivos o remedios conducentes al buen funcionamiento, la restauración del equilibrio de los humores, la eliminación de la sustancia nociva, la purificación de la sangre, la compostura de un hueso, la cicatrización de una herida. En todos los casos, preconiza el empleo de su destreza y de agentes naturales para el tratamiento de afecciones, así como para conservar salud. Aquí, el curador se comporta más como sabio conocedor de fórmulas empíricas (de los principios activos de las plantas y otros elementos animados o inertes, de sus indicadores) que no como practicante de rituales simbólicos. Su oficio podría equidistar tanto de la magia como de la religión y se aproxima a la medicina convencional.

Chamanismo: (Balma, El chamanismo y las drogas enteogénicas/alucinatorias del mundo precolombino, 2011) Es quizás la religión más antigua del mundo. Está profundamente unida -si se quiere identificada- con la herbología alucinatoria, o aún mejor, la herbología enteogénica. Sus características mundiales y particularmente precolombinas son las de: adivinación y magia de climas y agricultura, contacto con el mundo de los ancestros, magia de la cacería, herbología y medicina indígena o nativa, rituales, ritos, oraciones y sacrificios para atraer la lluvia y el buen tiempo y echar el mal tiempo de la agricultura, el uso de diseños que contienen los cuatro puntos cardinales y un centro -entre los Navajo de los Estados Unidos y los aztecas cada punto direccional era representado con un color distinto. (Hofman, Las plantas de los dioses: orígenes de los usos de los alucinógenos, 1979) ha llamado a dichas plantas, las plantas de los dioses. El chamanismo se caracteriza por ser un sacerdocio de muchas religiones alucinatorias. No avoca el uso recreacional de ellas mismas. Los diversos tipos de alucinógenos son los sacramentos de dicha religión. De nuevo, una de las funciones del chamanismo es entrenar en esa sabiduría al nuevo discípulo que algún día ha de llegar a ser el chamán de la tribu.

Brujería; Es el uso de técnicas mágicas para actuar sobre la naturaleza, actúa a través de principios simbólicos, a través de rituales más o menos explícitos, violentos y sangrientos, no solo busca beneficios, sino que busca el mal y generalmente obtiene una paga monetaria a cambio. Aunque la religión y la alta magia denigran a la brujería, hay muchos prejuicios machistas sobre las mujeres que provienen de la brujería, (Donovan, Historia de la Brujería,1992) Los escritores griegos y latinos identificaron alguna magia con las brujas, si bien los escritores posteriores tendieron a exagerar la idea, las describían como mujeres que empleaban la magia con fines amorios. Estos autores clásicos describen los encantamientos que estas brujas llevaban a cabo; así como elaborar y proporcionar pócimas amorosas, también hay encantamientos de vaticinios como los que se atribuirán

más tarde a las brujas. La mayoría de ellos se recitaban a forma de conjuro y están compuestos en forma de verso, con el desenlace, ritmo y equilibrio que conferían a su recitado una claridad emocionada.

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Atractivos Turísticos: (Quijano, Manual para el diagnóstico turístico local, 2009)

Es todo lugar, objeto o acontecimiento de interés turístico. El Turismo solo tiene lugar si existen ciertas atracciones que motiven al viajero a abandonar su domicilio habitual y permanecer cierto tiempo fuera de él.

Comunidad Receptora: (Quijano, Manual para el diagnóstico turístico local, 2009) es caracterizada por su nivel de participación en la dirección del sistema (en ese caso formaría parte de la superestructura) o por su intervención en la actividad turística a través de empleos directos, indirectos e inducidos.

Cosmovisión Andina: (Sangan, Cosmos un viaje Personal, 2014) es el concepto o interpretación que una cultura tiene acerca del mundo que le rodea. En el caso andino, esta tiene rasgos particulares en materia de tiempo y espacio.

Demanda Turística; (Quijano, 2009) está compuesta por los visitantes que, según la OMT, dependiendo de su origen pueden ser internacionales o internos.

Infraestructura Turística: (Quijano, 2009) La infraestructura turística es una modalidad de la infraestructura general del país y forma parte ineludible de la oferta turística.

Patrimonio Turístico: (Quijano, 2009) Conjunto de elementos, dotaciones o servicios necesarios para el buen funcionamiento de un país, de una ciudad o de una organización cualquiera.

Planta Turística: Todas las empresas que se dedican a la prestación de servicios turísticos en un determinado destino turístico.

Producto Turístico: Conjunto de bienes y servicios necesarios para el desarrollo de las actividades de consumo turístico.

Sincretismo: (Pérez Porto & Merino, 2014) Hace referencia a la conciliación de distintas doctrinas o posturas. El sincretismo cultural, por ejemplo, es el resultado del proceso que se lleva a cabo cuando dos o más pueblos entran en contacto y sus tradiciones comienzan a mezclarse.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA:

3.1. HIPÓTESIS.

El Turismo Holístico se puede insertar en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, especialmente en el Complejo Turístico de Baños del Inca y en Cumbe Mayo, por presentar características particulares para dicha práctica turística.

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable de Estudio

Turismo Holístico: (Avila, 2014) ,señala que el Turismo Holístico trata de un tipo de turismo, que mediante programas y actividades, las personas encuentren un equilibrio entre la salud de la mente y del cuerpo.

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Metodología de registro
					Instrumentos
Turismo Holístico	Ávila (2014), señala que el Turismo Holístico trata de un tipo de turismo, que mediante programas y actividades, las personas encuentren un equilibrio entre la salud de la mente y del cuerpo	I – Recursos turísticos que permitan el desarrollo del turismo holístico.	- Recursos Naturales - Recursos Culturales	-	Guía de Observación.
		II – Turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca	- Turistas que practicarían hidromasajes en el distrito de Baños del Inca. - Turistas que practicarían yoga en el distrito de Cajamarca.	- 1 - 10	- Cuestionario.
		III. Agencias de viaje y turismo que ofertan el turismo Holístico.	-Número de agencias de viaje que ofertan turismo Holístico en Cumbe Mayo y el Complejo de Baños del Inca.	- 1 - 6	- Guía de entrevista

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Aplicada:

La investigación aplicada recibe el nombre de “Investigación práctica o empírica”, que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. (Sampieri, 2006)

Por lo que, en la presente investigación se buscó conocer la factibilidad de la inserción del Turismo Holístico en Cajamarca y Baños del Inca.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental:

La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, aquella en donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

En la investigación solo busco describir y observar las variables por medio de técnicas que ayudaron a recolectar toda la información.

3.5. POBLACIÓN

Población de Turistas: Turistas que visitaron la ciudad de Cajamarca y el Distrito de Baños del Inca. Asumen un total de 134540 (durante los meses de enero a junio de 2016) Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo (2019).

Población de Agencias de viajes y Turismo: 30 agencias de viaje formalmente registradas en la Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo, hasta el año 2019.

3.6. MUESTRA

Muestra de Turistas: Se trabajó de acuerdo a la fórmula.

$$n = \frac{z^2 PQN}{E^2(N - 1) + Z^2 PQ}$$

n: Tamaño de la muestra.

Z: 1.96

P: probabilidad que el evento ocurra 0.95 o 95%

Q: probabilidad que el evento no ocurra 0.05 o 5%

E: 0.05 o 5%

N: Tamaño de la población.

$$n = 302$$

Muestra de Agencias de viajes y Turismo: por tratarse de una población pequeña se trabajó con un muestreo poblacional es decir 30 empresarios, sin embargo, únicamente 10 empresarios de las agencias de viaje y turismo aceptaron ser entrevistados.

3.7. MÉTODO

Método Deductivo: Según (Gomez, 2012) consiste en la totalidad de reglas y procesos, con cuya ayuda es posible deducir conclusiones finales a partir de enunciados supuestos llamados premisas si de una hipótesis se sigue una consecuencia y esa hipótesis se da, entonces, necesariamente, se da la consecuencia.

Este Método fue utilizado en la revisión de la literatura y en la presentación del informe final.

Método Inductivo: (Sampieri, 2006) “el método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios”.

En esta investigación se utilizó cuando se procesaron y analizaron los datos obtenidos de los cuestionarios aplicados y en el análisis e interpretación de la información.

Analítico: Es un procedimiento en el cual se descompone un todo, en sus partes o elementos básicos, a fin de observar y comprender las causas, la naturaleza y los efectos. En la investigación se utilizó en el análisis de los Atractivos para insertar el Turismo Holístico (Ñaupas et. al., 2013, p.70).

3.8. TÉCNICA

Técnicas de recolección de datos:

Encuesta: grupo de interrogantes empleadas para la obtención de datos informativos, se aplica para valorar a un solo individuo. (Ñaupas et. al., 2013, p.93)

Observación directa: técnica en donde el investigador genera una observación minuciosa al grupo de individuos y/o al objeto de estudios, a fin de obtener información de interés. (Ñaupas et. al., 2013, p.95)

Entrevista: técnica que constituye en un diálogo propiciado entre 2 o más individuos, a fin de obtener datos valiosos para una determinada investigación. (Ñaupas et. al., 2013, p.95).

Técnica de Procesamiento y Análisis de Datos:

Se recurrirá a representaciones gráficas para presentar de manera ordenada la información estadística lograda en el proceso de investigación, utilizando el programa de Microsoft Office (Excel 2016).

3.9. INSTRUMENTO

Cuestionario: En la presente investigación se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, las cuales estuvieron dirigidas a los turistas que visitaron Cajamarca, durante el año 2021.

Guía de observación directa: Instrumento que se utilizó en la fase de campo, cuando se generó una visita in situ tanto al Complejo Turístico de Baños del Inca como a Cumbe Mayo.

Cuestionario: Estuvo dirigida a los empresarios de las agencias de viaje y turismo, a fin de conocer cuál es su predisposición para ofertar el turismo holístico tanto en el Complejo turístico de Baños del Inca como en Cumbe Mayo.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

Principales Recursos Turísticos propicio para la práctica del Turismo Holístico:

Baños del Inca:

La shacsha: : Se encuentra ubicada a 40 minutos del Distrito de Baños del Inca a una altura de 3750 m.s.n.m en las alturas del distrito de Baños del Inca; en este lugar podemos encontrar un bosque de piedras el cuál es considerado el más grande de Cajamarca, declarado Patrimonio Cultural de la Nación en el 2005, también cuenta con aguas termales las cuales se encuentran pasando el bosque de piedras con una temperatura promedio de 35 a 40 grados centígrados; el lugar adolece de infraestructura y servicios básicos para poder desarrollar el Turismo Holístico.

Tabla 1: Acceso al Recurso

Acceso hacia el recurso	Tipo	Observación
Terrestre	Automóvil	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2: Ruta de Acceso al Atractivo:

Recorrido	Tramo	Acceso	Medio de Transporte	Vía de acceso	Distancia en kms./tiempo
	Plaza	Armas Terrestre	Automóvil	Trocha	20
1	Baños del Inca – Sacsha				km/40 minutos

Fuente: elaboración propia.

Complejo turístico Baños del Inca: Llamado también “Pultumarka” palabra en quechua que significa “Agua Caliente”, considerado también como “El Spa de América Latina” por su historia y las bondades de sus aguas, desde sus épocas preincaicas, este hermoso lugar era visitado por sus soberanos para relajarse después de jornadas políticas y militares.

Los Baños del Inca poseen aguas termales de temperaturas superiores a 70°C (158°F) aguas termo minerales con metales como: sodio, magnesio, calcio, cinc, cobre y hierro, se les atribuye propiedades y terapéuticas para personas con enfermedades dérmicas, reumáticas, ansiedad entre otras, los minerales que las componen poseen propiedades terapéuticas para tratamientos de afecciones de los huesos, sistema nervioso, piel, ansiedad.

Lugar perfecto para relajarse solo o en familia para alejarse del estrés y el ruido de la ciudad, gran atractivo ahora con el nuevo módulo termal lúdico que además de los pozos amplía ya sus actividades como masajes, saunas y piscinas con hidromasajes,

Actualmente, el Complejo Turístico de Baños del Inca recibe a diario visitantes nacionales y extranjeros y es considerada uno de los atractivos turísticos más importantes de la región Cajamarca, tomado como punto de relajación y recreación para sus visitantes.

Tabla 3: Tipo de visitante

Tipo de Visitante	Grado de Afluencia
Nacional	4
Internacional	3

Fuente: elaboración propia.

Asumiendo que, el Complejo Turístico de Baños del Inca, recibe más visitas nacionales.

Tabla 4: Acceso hacia el recurso

Acceso hacia el recurso	Tipo	Observación
		-
Terrestre	Automóvil	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5: Ruta acceso al atractivo:

Recorrido	Tramo	Acceso	Medio de Transporte	Vía de acceso	Distancia en kms./tiempo
1	Plaza Armas De Cajamarca – Baños del Inca.	Terrestre	Automóvil	Asfaltada	10km/30 minutos

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6; Tipo de Ingreso:

Tipo de Ingreso	Observaciones
Previo pago	-

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7: Época propicia de visita al recurso:

Época propicia de visita al recurso	Hora de visita especificación	Especificación
Todo el Año	04:00 am – 06:00 pm	Es recomendable visitarlo por las mañanas

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8: Servicios actuales fuera del recurso:

Servicio	Tipo	Observación
Alojamiento	Hoteles	En el distrito de Baños del Inca
Alimentación	Restaurantes	En el Distrito de Baños del Inca

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9: Infraestructura básica dentro del recurso:

Infraestructura	Observación
<ul style="list-style-type: none"> ○ Servicios básicos ○ Otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Señal de movistar, Entel, claro y Bitel

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10: Infraestructura fuera del recurso:

Infraestructura	Observación
Agua potable	En el Distrito de Baños del Inca
Desagüe	En el Distrito de Baños del Inca
Energía eléctrica	En el Distrito de Baños del Inca

Fuente: elaboración propia.

Cumbe Mayo: se encuentra ubicado a 40 minutos de la ciudad, muestra los conocimientos de ingeniería hidráulica Pre Inca con sus impresionantes acueductos y como el paso de los años ha formado un singular bosque de piedras que se encuentra a 3500 metros sobre el nivel del mar, poseen una vibración ancestral y un paisaje hermoso por su bosque de piedras de mil formas junto a una silenciosa atmosfera que solo es interrumpida de vez en cuando por el agudo silbido del aire, que permite a la mente entregarse a contemplar este hermoso bosque de piedras.

Tabla 11: Tipo de visitante

Tipo de Visitante	Grado de Afluencia
Nacional	4
Internacional	3

Asumiendo que, el Sitio Arqueológico de Cumbe Mayo, recibe más visitas nacionales.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12: Acceso hacia el recurso:

Acceso hacia el recurso	Tipo	Observación
Terrestre	Automóvil	-

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13: Ruta acceso al atractivo:

Recorrido	Tramo	Acceso	Medio de Transporte	Vía de acceso	Distancia en kms./tiempo
1	Plaza de Armas de Cajamarca – Cumbe Mayo.	Terrestre	Automóvil	Asfaltada	30 km/ 45 minutos

Fuente: elaboración propia.

Tabla 14: Tipo de Ingreso:

Tipo de Ingreso	Observaciones
Previo pago	-

Fuente: elaboración propia.

Tabla 15: Época propicia de visita al recurso:

Época propicia de visita al recurso	Hora de visita especificación	Especificación
Todo el Año	08:00 am – 05:00 pm	Es recomendable visitarlo por las mañanas

Fuente: elaboración propia.

Tabla 16: Servicios actuales fuera del recurso:

Servicio	Tipo	Observación
Alojamiento	Hoteles	En el distrito de Cajamarca
Alimentación	Restaurantes	En el Distrito de Cajamarca

Fuente: elaboración propia.

Tabla 17: Infraestructura básica dentro del recurso:

Infraestructura	Observación
Servicios básicos	-
Otros	Señal de movistar, entel, claro y bitel

Fuente: elaboración propia.

Tabla 18: Infraestructura fuera del recurso:

Infraestructura	Observación
Agua potable	En el Distrito de Cajamarca
Desagüe	En el Distrito de Cajamarca
Energía eléctrica	En el Distrito de Cajamarca

Fuente: elaboración propia.

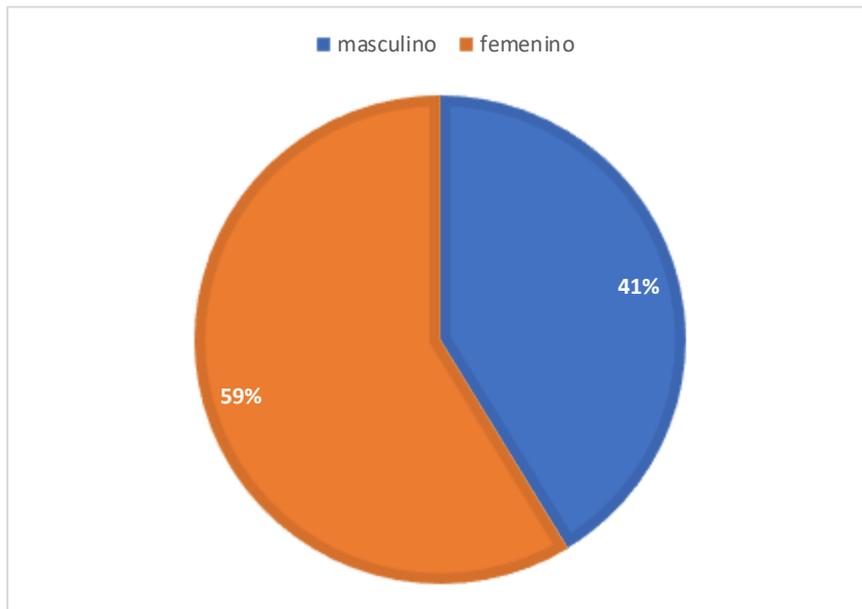
De acuerdo con la evaluación realizada en el distrito de Baños del Inca y en el Distrito de Cajamarca he tomado en consideración que los únicos atractivos Turísticos que disponen de las condiciones necesarias para el desarrollo del Turismo holístico serian Cumbe Mayo y Baños del Inca

4.1.1. RESULTADOS DE CUESTIONARIO DIRIIGIDO A LOS TURISTAS

Datos generales:

Figura 1:

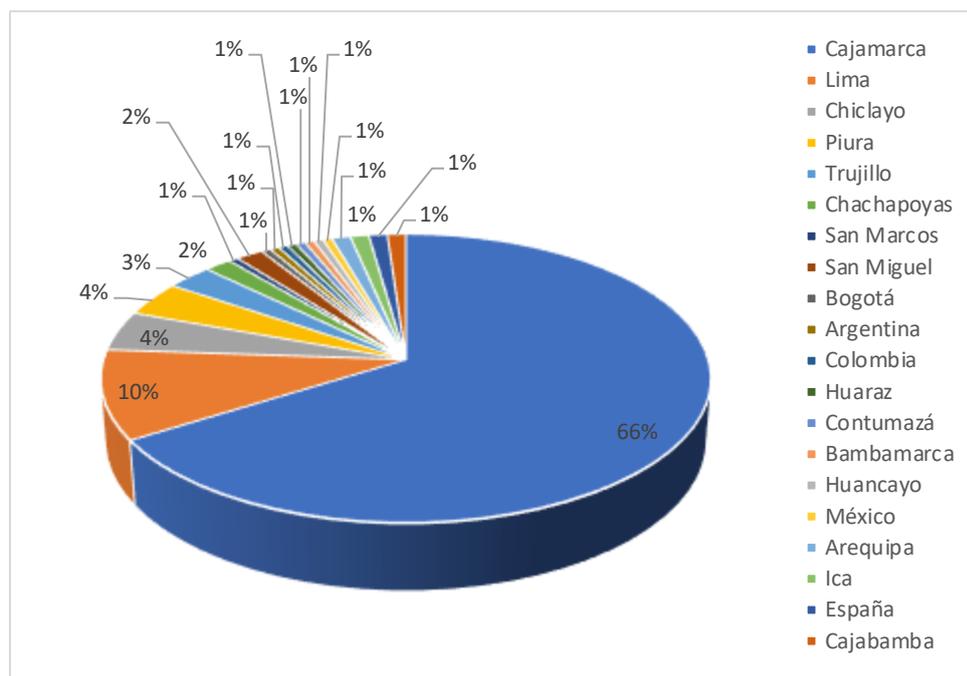
Género de los Encuestados



Interpretación:

Según se observa en la figura 1, del total de Turistas que fueron encuestados el 41% es de género masculino; mientras que el 59% manifestó ser del género femenino, esto nos indica que el porcentaje de turistas femeninas que visita Cajamarca es mayor a los turistas de género masculino, lo cual nos permite deducir que se puede recibir mayor apoyo por parte del género femenino en la realización de las actividades referentes al Turismo Holístico. No por ello se dejará de lado el buen porcentaje de varones que visitan Cajamarca.

Figura 2:
Lugar de procedencia

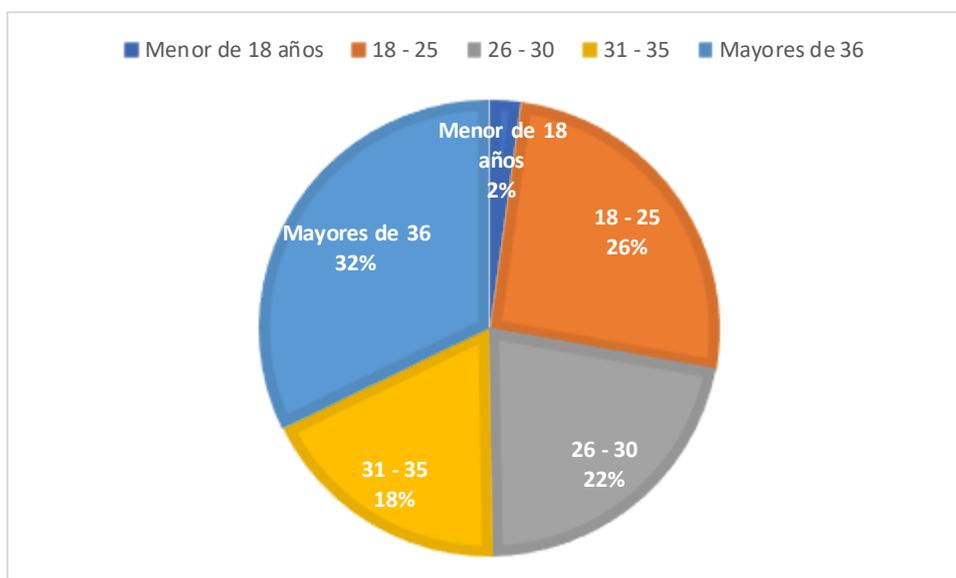


Interpretación:

En la figura 2, Según los resultados de la encuesta realizada afirmamos que los Turistas Locales (Cajamarca) representan más de la mitad, 66% del total de turistas, el 10% son provenientes de Lima, el 4% son de Piura, 2% de Chachapoyas, el 4% de Chiclayo, el 1% de Arequipa e Ica respectivamente, 2% de San Miguel, Trujillo 3%, España, Cajabamba, San Marcos, Colombia, Argentina, Huaraz, Contumazá, Bambamarca Huancayo y México con un 1% cada uno respectivamente.

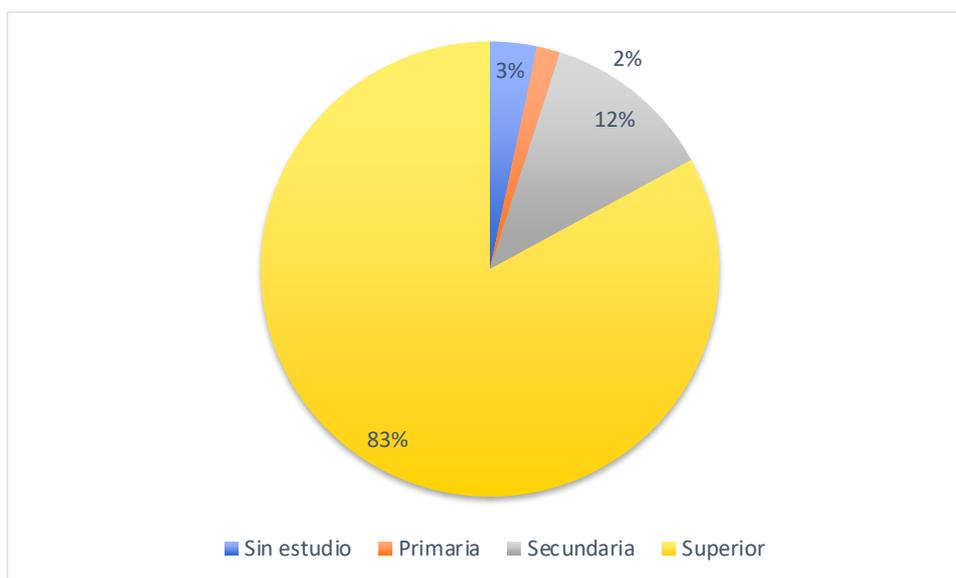
Adicionalmente, se puede afirmar que una mayor cantidad de visitantes son de la localidad que visitan estos dos atractivos turísticos y que los turistas nacionales e internacionales tienen un bajo porcentaje por las condiciones en las que se encuentra la economía a nivel nacional y porque apenas se estaba aperturando el Turismo después de la pandemia.

Figura 3:

Rango de edad de los encuestados**Interpretación:**

Según la población en estudio el 2% son menores de edad, el 26% estarían en el rango de edad de 18 y 25 años, el 22% estarían en el rango de 26 a 30 años, el 18% se encuentra entre los 31 a 35 años y finalmente el 32% serían mayores a 36 años.

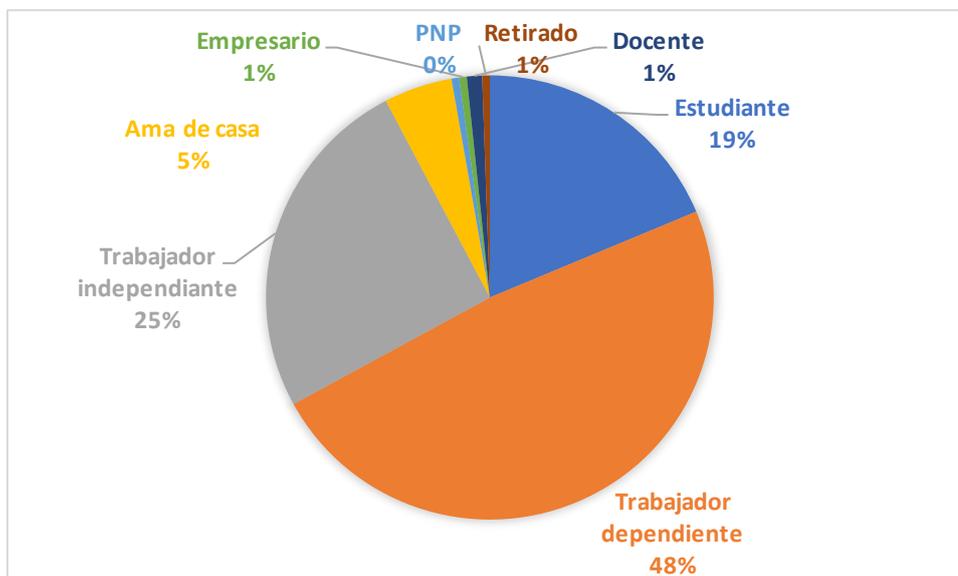
De la figura anterior se puede interpretar que en términos generales, la mayoría de los turistas que visitan Cajamarca son mayores a 36 años lo cual nos indica que son turistas independientes, con mayores conocimientos y con ingresos estables que viajan por si solos o con familia, pero también este porcentaje nos indica que son turistas con mayor estrés por la rutina del día a día, la carga familiar o laboral y el Turismo Holístico los ayudara a salir de la rutina y mejorar su estado emocional.

*Figura 4:**Grado de instrucción de los encuestados***Interpretación:**

De la figura anterior se puede interpretar que el 3% de la población en estudio afirmó que no tienen estudios, el 2% afirmó que estudio hasta el nivel primario estudiando el nivel secundario, el 12% concluyo sus estudios secundarios y el 83% afirmo que estudió el nivel superior.

En términos generales se afirma que el mayor porcentaje de visitantes cuentan con estudio de nivel superior lo cual nos indica que cuentan con mayores conocimientos sobre diversos tipos de turismo y nuevas tendencias, pueden ser turistas con una estabilidad económica lo cual le permite realizar un turismo activamente y experimentar nuevas actividades.

Figura 5:
Ocupación

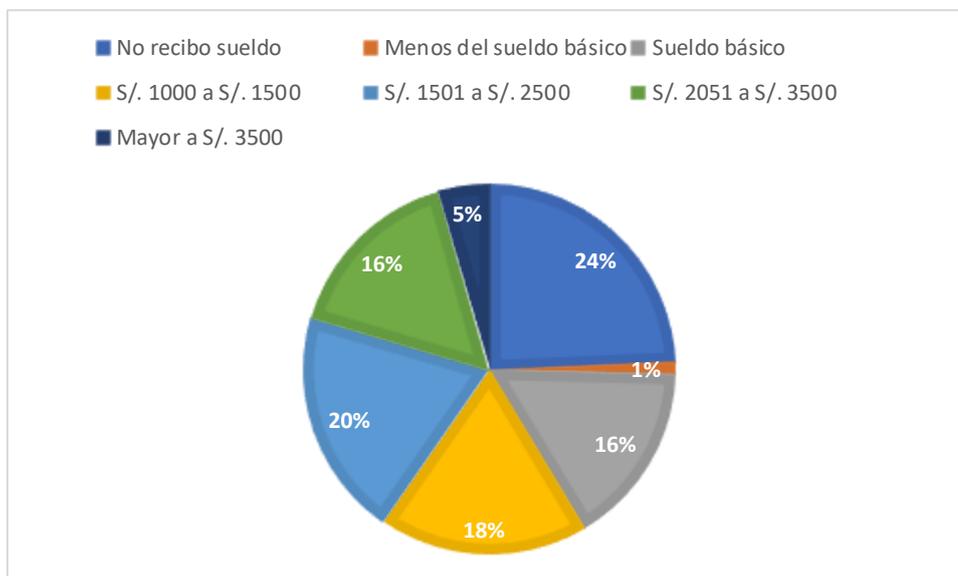


Interpretación:

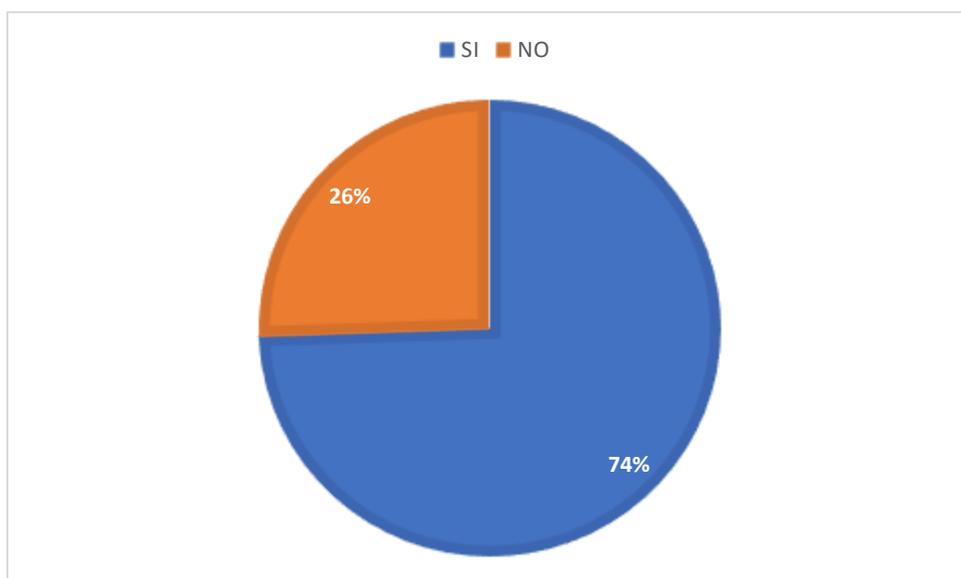
De acuerdo al total de encuestados que se muestran en el gráfico, se obtuvo que el 19% son estudiantes, el 48% son trabajadores dependientes, el 25% son trabajadores independientes, solo el 5% son ama de casa y un 4% marcó otro entre ellos tenemos docentes, policías, retirados, empresarios.

Según el resultado de esta pregunta se puede decir que la mayor parte de los entrevistados tiene un trabajo dependiente que significa en términos generales que es un turista con un trabajo estable que le permitirá realizar turismo de manera activa y constante depende de las vacaciones y feriados disponibles y por tal motivo estarán interesados en buscar nuevas actividades que realizar en sus viajes.

Figura 6:

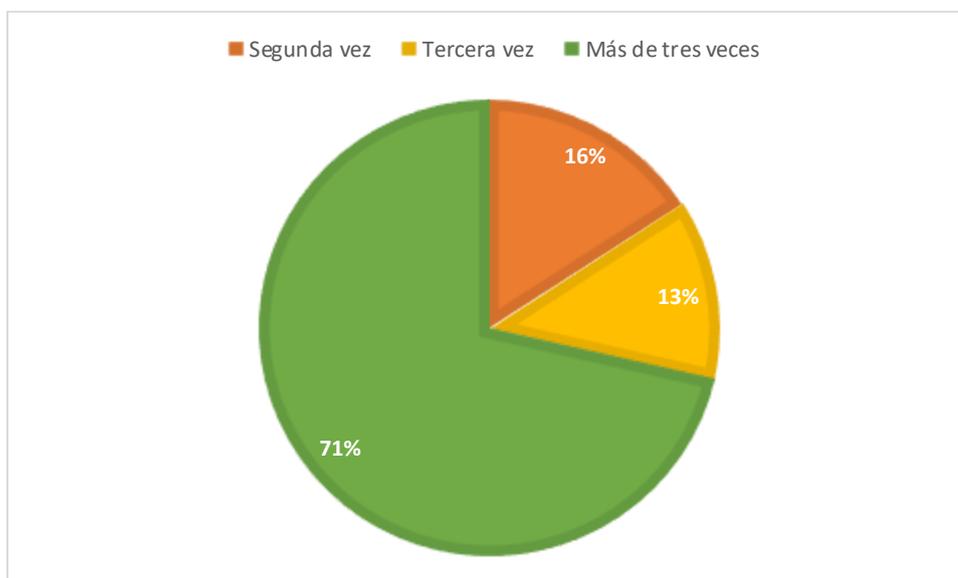
Intervalo de Sueldo que reciben al mes**Interpretación:**

Para la pregunta referente a el sueldo que percibe el turista que visita Cajamarca según los resultados obtenidos de la encuesta afirmamos que el 24% no reciben ningún sueldo afirmando que la mayoría de los encuestados en este rango eran niños o estudiantes que visitaban estos atractivos en familia, 1% recibe menos del sueldo básico en su mayoría con trabajos eventuales o de medio tiempo , el 16% cuenta con el sueldo básico algunos de ellos trabajadores dependiente, el 18% se encuentra en el rango de 1000 y 1500 soles, el 20% tiene ingreso entre los 1501 y 2500 soles, el 16% recibe entre 2501 a 3500 soles y solo el 5% tiene un sueldo mayor a 3500 soles, turistas con un trabajo estable con ingresos económicos más altos para poder realizar Turismo y buscar nuevas actividades que realizar en cada uno de sus viajes.

*Figura 7:**Es la primera vez que visita Cajamarca***Interpretación:**

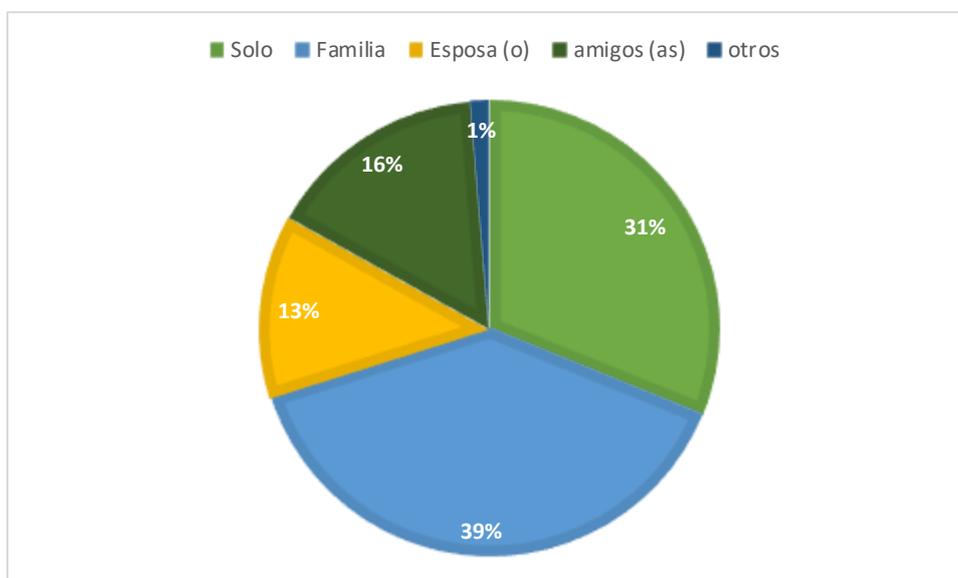
En la figura 7, según la respuesta emitida por los Turistas encuestados se puede apreciar que el 74%, de los turistas no es la primera vez que visita Cajamarca esto nos indica de cierta forma que los turistas regresan por distintos factores que deben ser aprovechados por las entidades públicas y privadas que esta involucradas a esta actividad y mejorar la oferta turística, así el Turista podrá descubrir algo nuevo cada vez que visite nuestra ciudad para poder generar mayores ingresos a la localidad y el 26% si está visitando Cajamarca por primera vez y visitando cada uno de sus atractivos turísticos.

Figura 8:
Veces que visitó Cajamarca



Interpretación:

En la Figura 8, de acuerdo a las respuestas emitida en el cuestionario el 16% está visitando Cajamarca por segunda Vez, el 13% está en Cajamarca por tercera vez y el 71% ya ha visitado Cajamarca por más de 3 veces, bajo esta estadística se puede apreciar que la mayoría de los encuestados se sienten satisfechos con su visita, por tal motivo regresan más de 3 veces a seguir conociendo y visitando los lugares turísticos de nuestra ciudad, sin embargo debemos pensar en ser mejor cada vez y tratar de apuntar a un mayor diversificación Turística implementando nuevas tendencias y actividades.

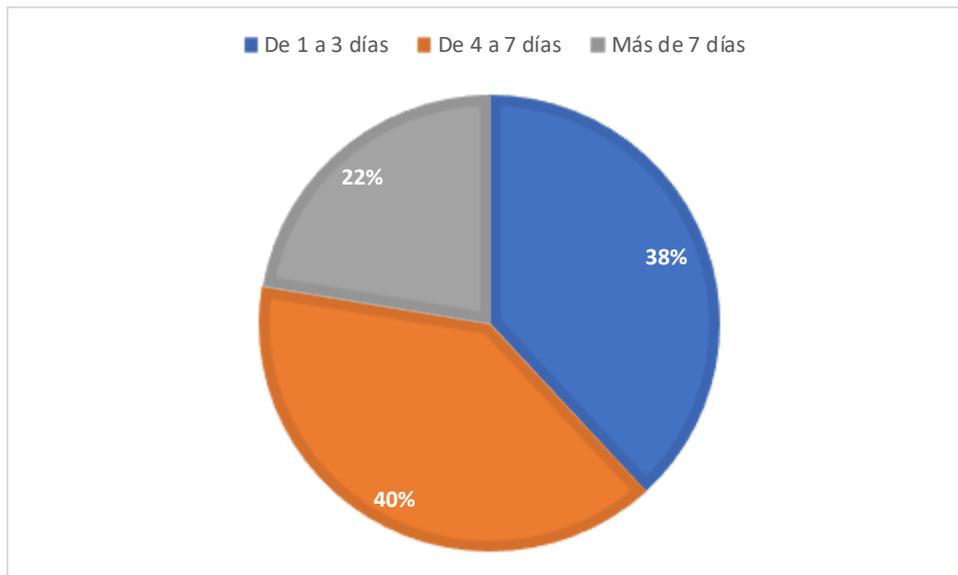
*Figura 9:**En compañía de quien visito Cajamarca***Interpretación:**

En la figura 9, Según la respuesta emitida por los encuestados el 1% prefiere viajar solo, mientras que el 39% lo realiza en compañía de su familia, el 13% viaja con su esposo(sa), el 16% realizó su visita a Cajamarca en compañía de sus amigos, y un 2% marco la opción de otros.

De la gráfica anterior se puede interpretar que la minoría de los encuestados viaja sin compañía ya sea por diferentes factores entre ellos viajes de trabajo o negocios y que la mayoría realiza su visita a Cajamarca en compañía de su familia en épocas de vacaciones especialmente logrando un mayor flujo de turistas.

Figura 10:

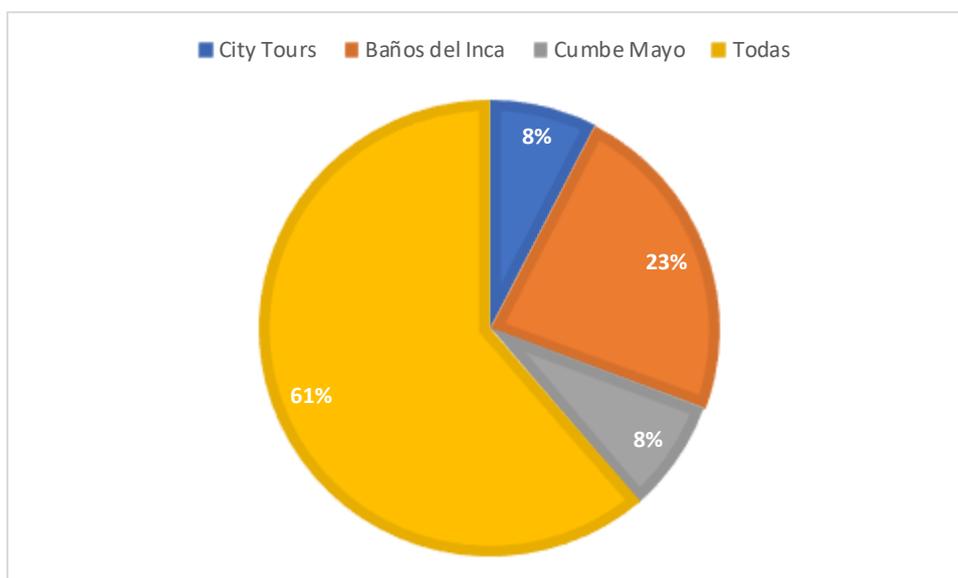
Tiempo de permanencia en Cajamarca



Interpretación:

De acuerdo a lo que manifestaron los encuestados el 38% indicó que su estadía sería de 1 a 3 días, el 40% afirmó que su estadía está sujeta a un promedio de 4 a 7 días, y el 22% extendería su estadía a más de 7 días.

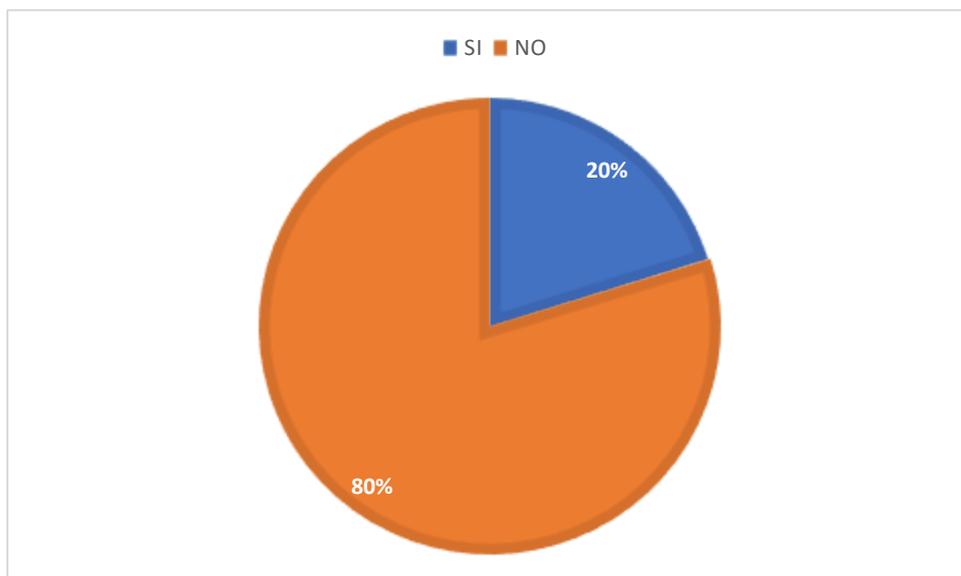
Concluimos que la mayoría de los turistas que visitan Cajamarca se quedan alrededor de 7 días a más lo cual implica que tendrán más tiempo para recorrer cada lugar turístico y conocer lugares nuevos dentro de nuestra ciudad. Además, en algunos casos los turistas tienen familia en Cajamarca, por lo que su estancia es prolongada.

*Figura 11:**Atractivos Turísticos que visitó o visitará***Interpretación:**

Esta pregunta esta orienta para conocer cuáles son los lugares que visitaron más los turistas, donde el 8% afirmo que ya visitó o irá al City Tour, el 23% visitó o visitará Baños del Inca un lugar muy visitado por sus aguas termales, el 8% confirmo que está interesado o ya visito Cumbe Mayo por contar con un maravilloso bosque de piedras que llama la atención al turista, y por último el 61% visitó o vitará lo tres lugares antes mencionados.

Concluimos que los tres lugares mencionados son visitados frecuentemente por los turistas ya que por su historia, tradición y cultura son una visita obligatoria para cada turista que visita la ciudad de Cajamarca.

Figura 12:
Conoce de Turismo Holístico



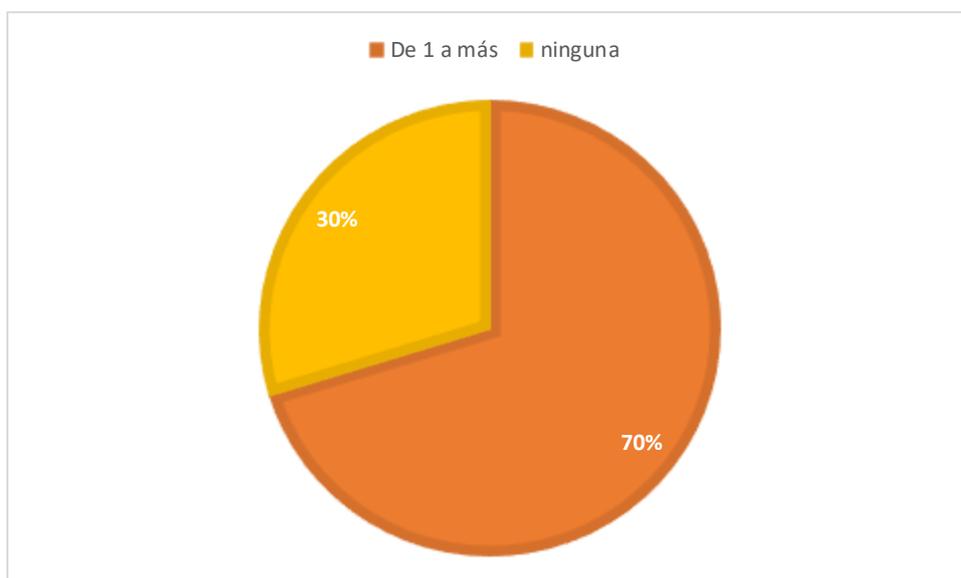
Interpretación:

De acuerdo con los resultados de la encuesta realizada se puede concluir que el 80% de los encuestados no conoce sobre la práctica de Turismo Holístico por ser término relativamente nuevo que está enfocado a actividades de relajación, la de liberarnos de estrés que hoy en día causa la rutina, por el contrario, el 20% si tiene conocimiento sobre el Turismo Holístico o por lo menos realizó una actividad relacionada a este tipo de turismo.

Concluimos que la mayoría de los encuestados no conocen ni ha escuchado en que consiste el Turismo Holístico y es importante dar a conocer estas nuevas actividades que ayudaran para diversificar la oferta turística en Cajamarca.

Figura 13:

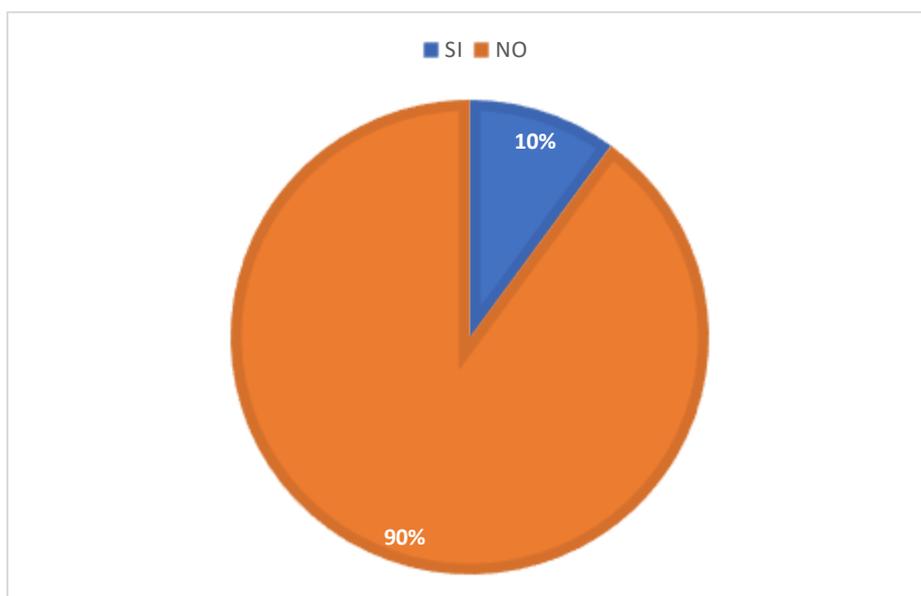
Veces que realizó Turismo Holístico



Interpretación:

En la figura 13, según los resultados de las encuestas realizadas, el 70% manifestó haber realizado Turismo Holístico o alguna actividad referida al mismo y el 30% afirmó que no lo ha realizado este tipo de turismo.

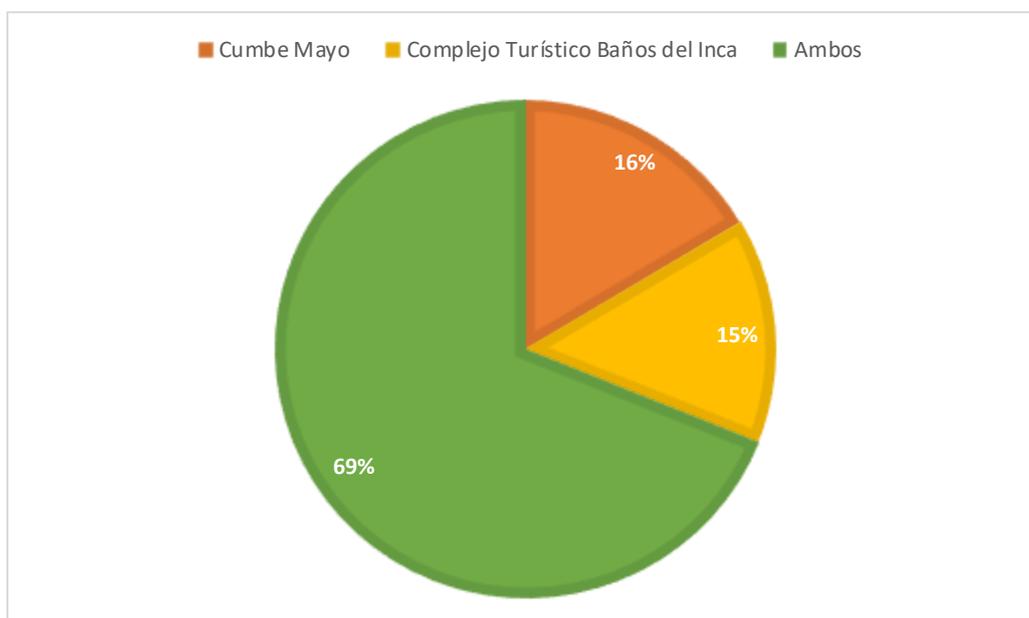
Esta figura nos indica que la mayoría de los encuestados afirmaron haber realizado Turismo Holístico antes o alguna actividad que está enfocada a este tipo de Turismo, por esa razón pueden estar interesados y más propensos a querer practicar este tipo de Turismo en Cajamarca ya que cuenta con un gran potencial para el desarrollo de las actividades enfocadas al Turismo Holístico.

*Figura 14:**Le Gustaría practicar Turismo Holístico***Interpretación:**

Al preguntar si los turistas estarían dispuestos a practicar el Turismo Holístico, del total de los encuestados el 90% vio con buenos ojos la práctica de esta nueva actividad y se mostraron de acuerdo con esta nueva alternativa turística con el fin de tener una nueva experiencia única, que ayudará para generar mayores ingresos económicos y mejorar la utilización de los recursos naturales, culturales y diversificar la oferta turística y el 10% por temas de desconocimiento y desinterés afirmaron que no realizarían Turismo Holístico por tal motivo es la oportunidad para disminuir el desinterés y brindar información de qué consiste y cuáles son las actividades que se practican en este tipo de turismo para poder atraer a un turista con un nuevo perfil y con diferentes características que nos ayudaran a implementar la planta turística en Cajamarca.

Figura 15:

En qué lugar prefiere realizar este tipo de Turismo

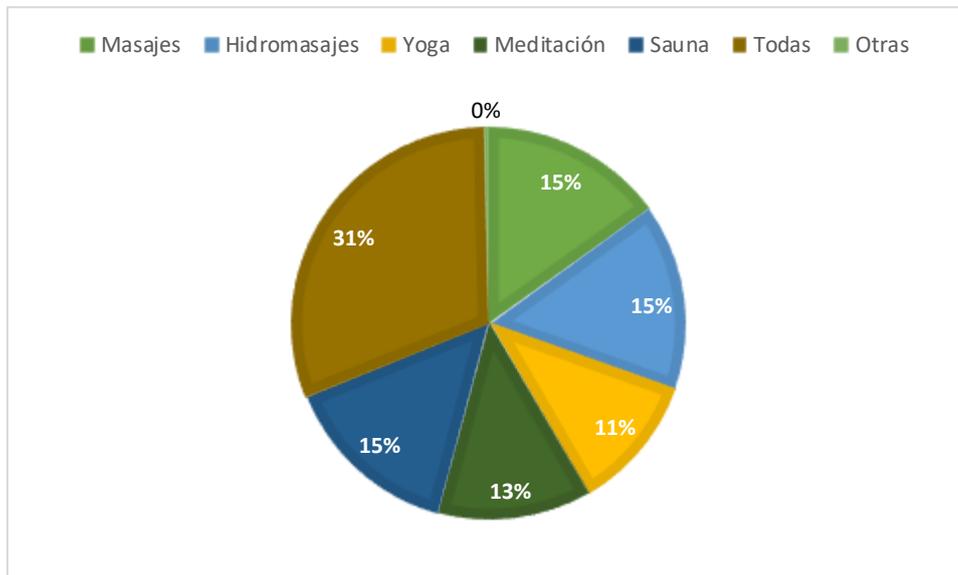


Interpretación:

Del total de encuestados a los que les gustaría realizar turismo holístico, el 16% le gustaría realizarlo en Cumbe Mayo, el 15% le interesa la práctica de Turismo Holístico en el Complejo Turístico Baños del Inca y el 69% en los dos lugares antes mencionados.

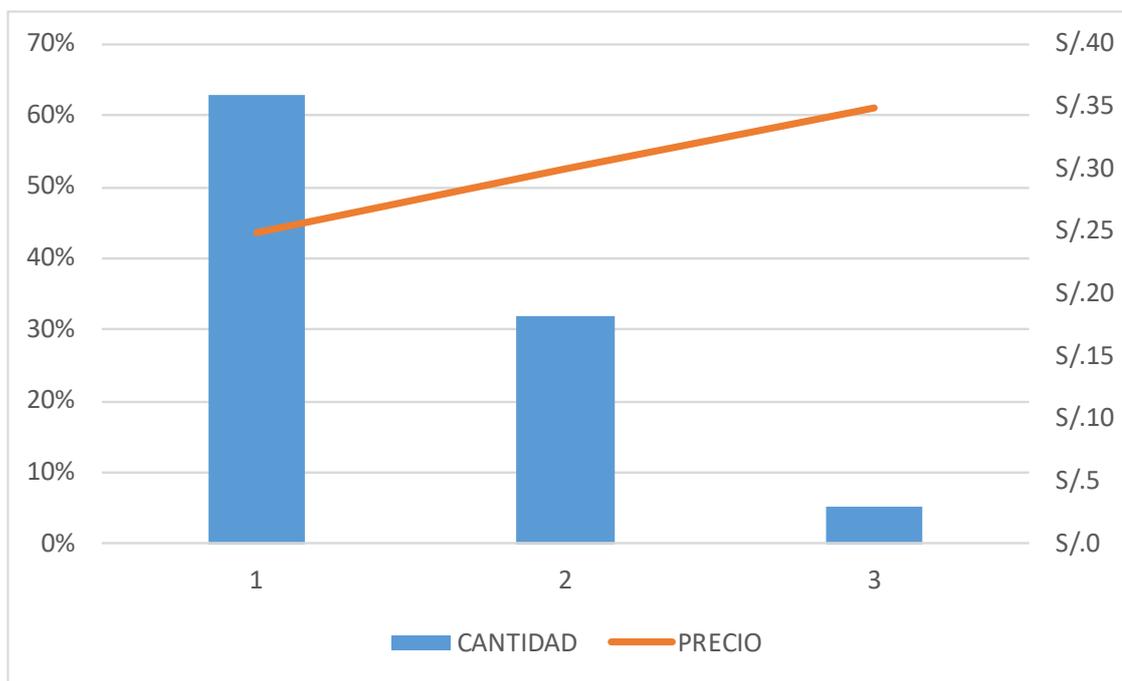
Según los resultados la mayoría de los encuestados estarían de acuerdo en la práctica de turismo Holístico en el Complejo Turístico Baños del Inca y Cumbe Mayo, además de incentivar una mejora de la oferta turística que al finalizar la pandemia ha comenzado a salir a flote es una buena señal para nuestro proyecto obtener estos resultados, por ende, nuestra propuesta está en capacidad de ser practicada y ejecutada.

Figura 16:

Tipo de servicio que prefiere**Interpretación:**

Cuando se preguntó cuál de estas actividades les gustaría practicar si adquieren este tipo de turismo, obtuvimos como resultado que el 15% de prefiere masajes, hidromasajes respectivamente porque probablemente son las actividades con las que están más familiarizadas y de las que han escuchado con frecuencia, el 11% le interesa la práctica de yoga, al 13% meditación, el 15% prefiere sauna, el 31% está interesado en la realización de todas las actividades, ya que el interés es conocer y tener una experiencia diferente y experimentar nuevas actividades que los ayuden a relajarse y alejarse de la rutina, una persona nos dio una opción diferente que tenemos que tomar en cuenta, la práctica de alineación y limpieza de Chakras

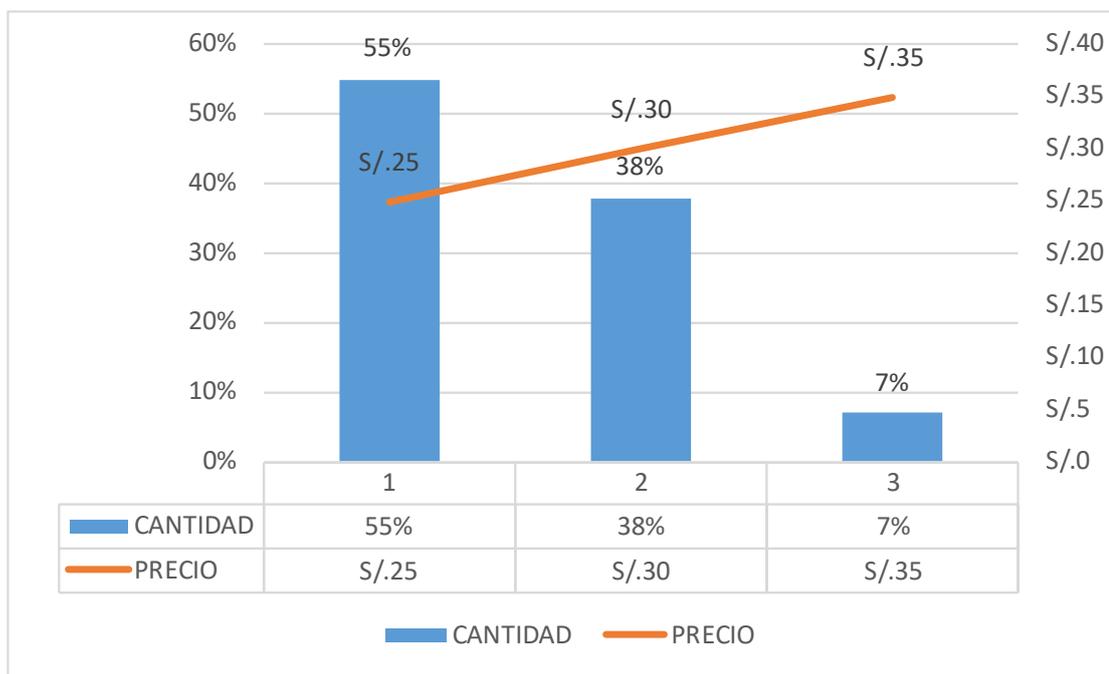
Figura 17:

Precio a pagar por el servicio de masajes**Interpretación:**

En términos de economía, según los resultados obtenidos de la encuesta el 63% está dispuesto a pagar 25 soles probablemente porque es el menor de los valores que el turista está en condiciones de pagar debido a la situación económica actual, el 32 % pagaría 30 soles y por último el 5% estaría de acuerdo en pagar 35 soles.

Concluimos que de la totalidad de encuestados la mayoría estaría dispuesto a pagar S/. 25.00 siendo el monto más accesible en estos momentos donde la economía del país atraviesa algunas dificultades a raíz de la pandemia y los últimos acontecimientos, los valores están en un rango de precios referente a los servicios que se brindan actualmente.

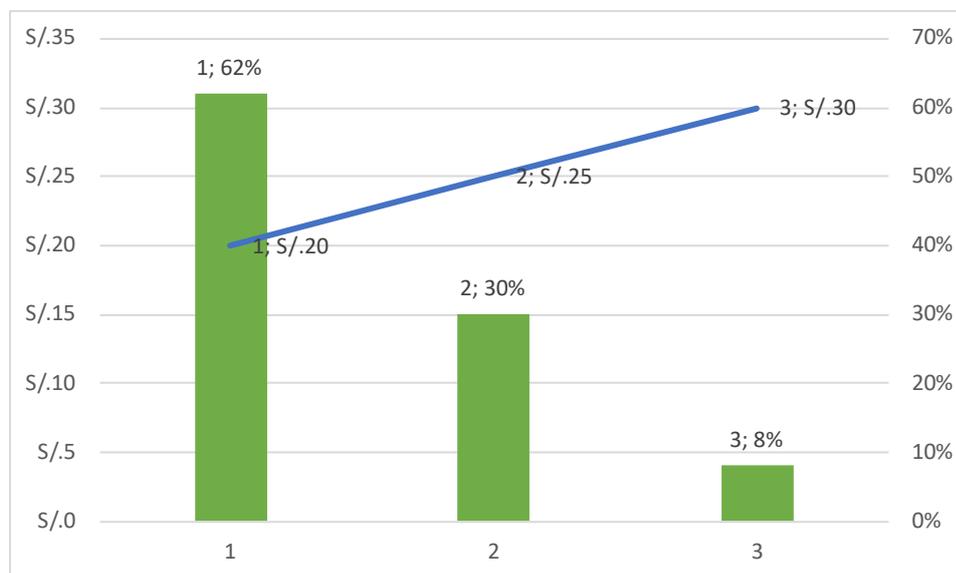
Figura 18:

Precio a pagar por el servicio de Hidromasajes**Interpretación:**

Según los resultados de las encuestas el precio aceptable por la realización de hidromasajes, 55% pagaría 25 soles lo que significa que este sería el precio que ellos aceptarían por pagar este servicio, el 38% opina que sería aceptable 30 soles y el 7% de los encuestados estarían considerando pagar 35 soles.

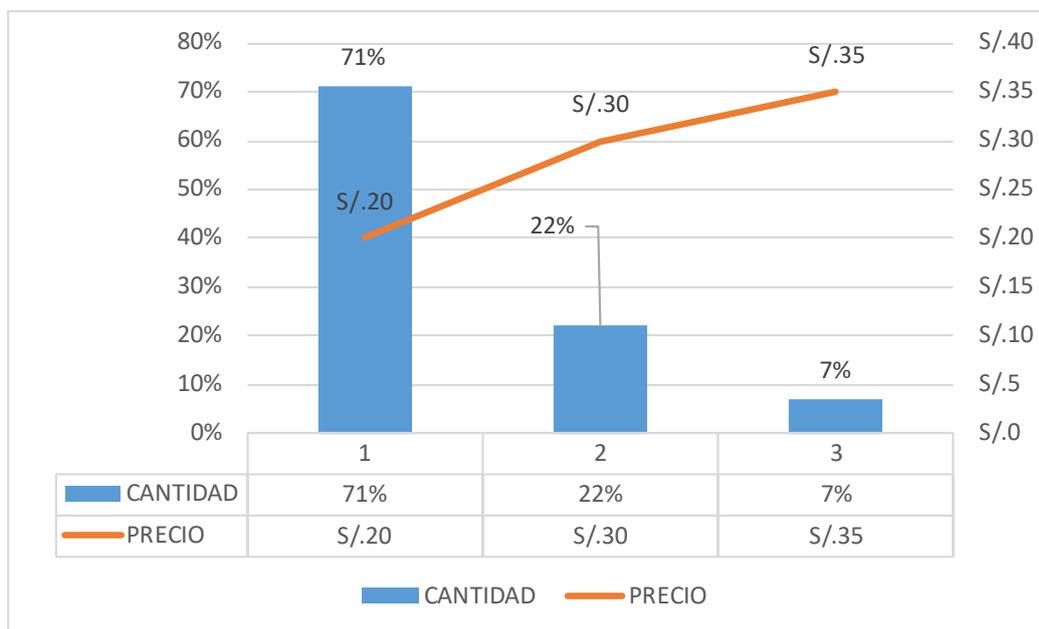
Concluimos que todas las personas encuestadas la mayoría está dispuesta a pagar por los hidromasajes S/. 25.00 el monto mínimo ya que en la actualidad se atraviesa por una situación económica difícil en nuestro País, esto sería importante para establecer el precio de este servicio.

Figura 19:

Precio a pagar por el servicio de Yoga**Interpretación:**

Los resultados afirman que el 62% pagaría 20 soles lo cual consideraran un precio aceptable que estarían dispuestos a pagar por este servicio, el 30% según su opinión aceptarían un monto de 25 soles que para ellos sería un monto aceptable para este servicio y por último el 8% estaría dispuesto a pagar 30 soles. Concluimos que la mayoría de los encuestados pagarían S/. 20.00 lo cual es un monto probable que nos sirve como base para establecer un precio que sea factible para este servicio debido a la situación actual en la que se encuentra nuestro país después de la Pandemia y los últimos acontecimientos que se vienen suscitando en nuestro País.

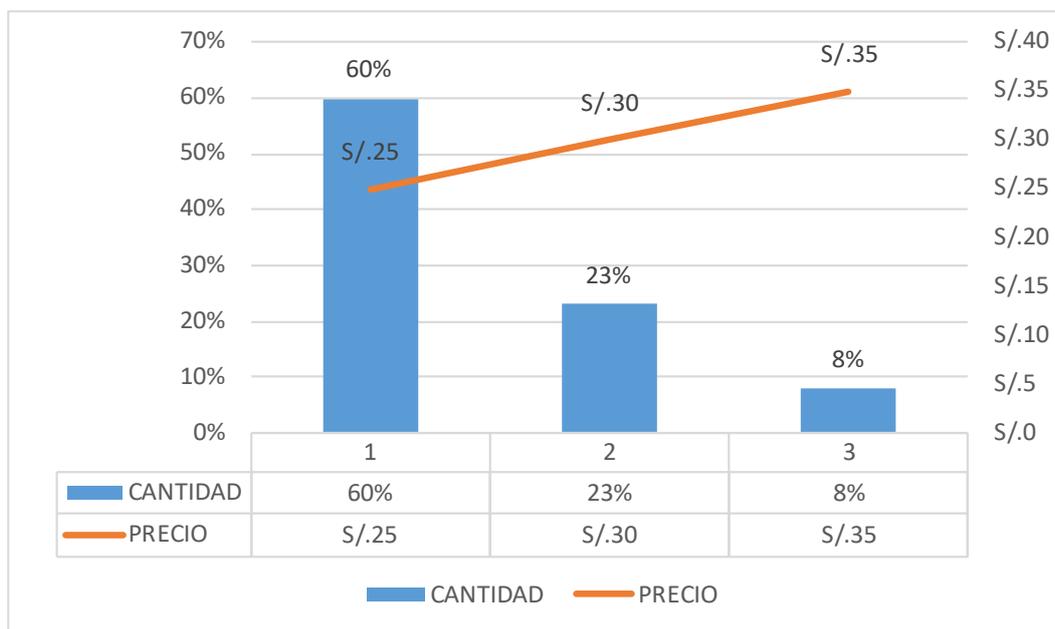
Figura 20:

Precio a pagar por en servicio de Meditación**Interpretación:**

De acuerdo al gráfico los Turistas afirman que el precio que estarían dispuestos a pagar por la práctica de meditación el 71% pagaría 20 soles lo que da luces que este sería el precio que ellos estarían dispuestos a pagar, en tanto el 22% opina que es aceptable pagar 30 soles, y sólo el 7% pagaría 35 soles.

Concluimos que el mayor porcentaje de encuestados pagarían S/.20.00 por realizar esta actividad debido a la situación económica actual, estos datos nos sirven como base para determinar un precio de este servicio que pueda cumplir las expectativas del turista que nos visita.

Figura 21:

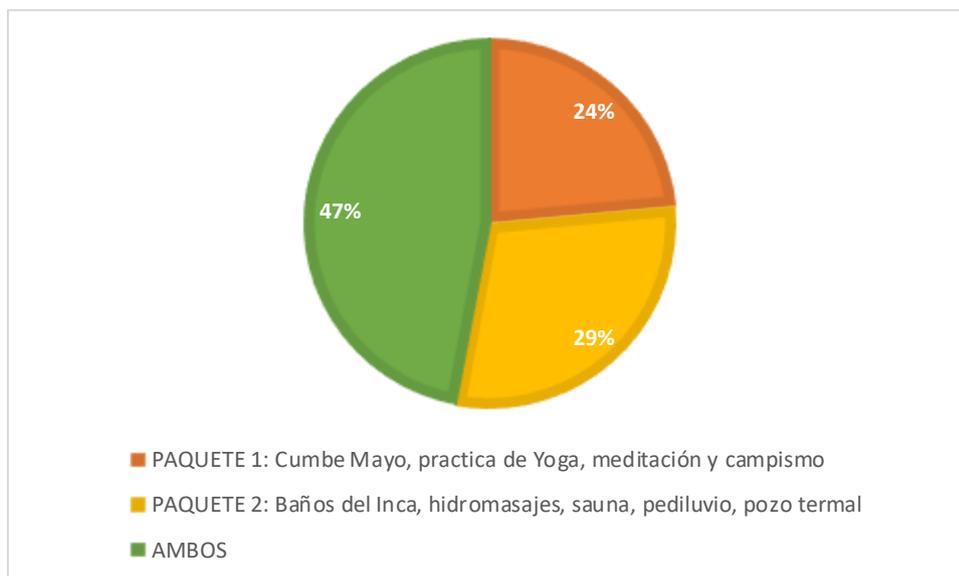
Precio a pagar por el servicio de Sauna**Interpretación:**

Del total de encuestados el 69% estaría de acuerdo en pagar 25 soles por este servicio, el 23% pagaría 30 soles y por último sólo el 8% podría pagar 35 soles.

La mayoría de encuestados pagarían 25.00 por realizar esta actividad, el monto menor debido a que a nivel mundial después de la Pandemia la economía apenas se está estabilizando según los Turistas encuestados les parece el precio más accesible, para esta investigación esta información servirá para determinar un precio accesible y que pueda cumplir con las expectativas de los turistas.

Figura 22:

Paquete Turístico que le gustaría realizar

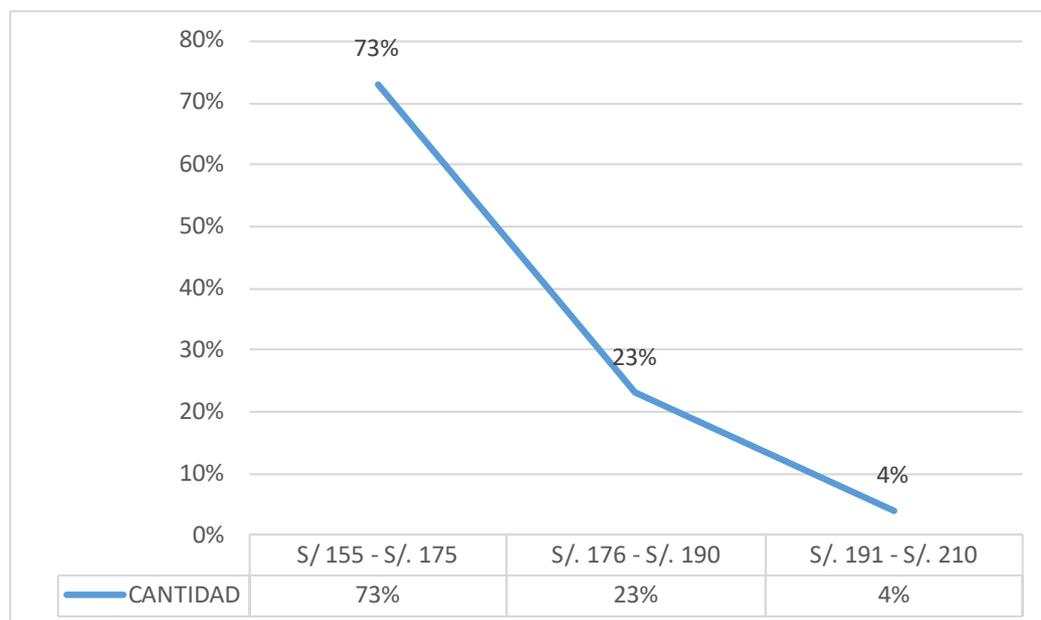


Interpretación:

Correspondiente a la encuesta realizada se afirma que el 47% optaría por ambos paquetes de Turismo Holístico, el 24% realizaría el paquete de Cumbe Mayo y 29% el paquete de Baños del Inca.

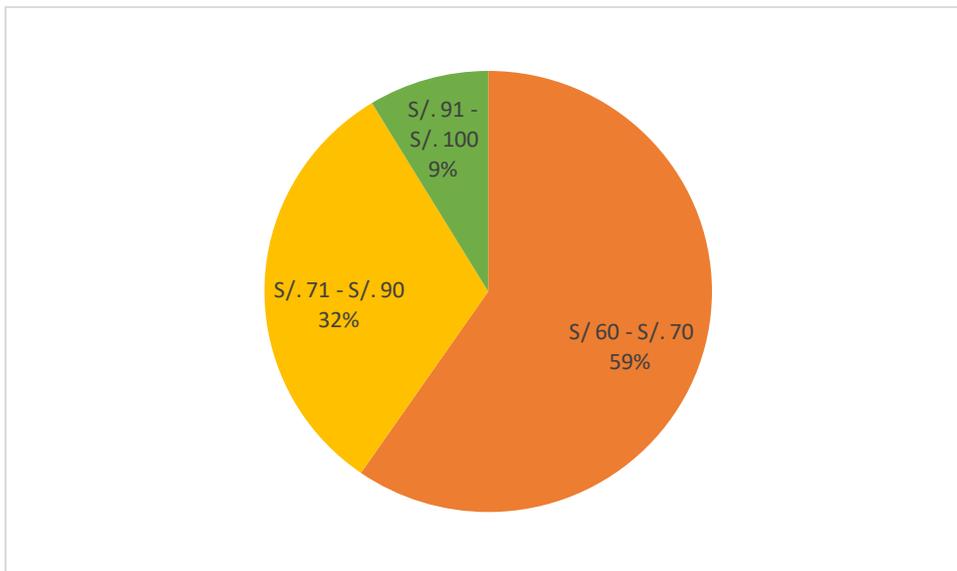
La mayoría de encuestados afirman que les gustaría realizar ambos paquetes turísticos por la curiosidad de conocer y experimentar nuevas actividades que los ayudaran a alejarse de la rutina del día a día, estos resultados nos ayudaran a definir las actividades a realizar y de qué manera se puede organizar un paquete turístico que pueda satisfacer las necesidades y preferencias de los turistas.

Figura 23:

Ptrecio a pagar por el paquete Turístico 1**Interpretación:**

A partir de la recolección de información decimos que el 73% estaría dispuesto a pagar por dicho circuito entre 155 y 175 soles en cambio el 23% pagaría entre 176 y 190 soles y solo un 4% estaría dispuesto a pagar 191 – 210.

Concluimos que la mayoría de encuestados pagaría entre 155 y 175 por considerarlo un monto apropiado debido a la situación económica actual a nivel Mundial estos resultados nos ayudaran a definir un monto que pueda cumplir con las expectativas de los turistas

*Figura 24:**Precio a pagar por el paquete Turístico 2***Interpretación:**

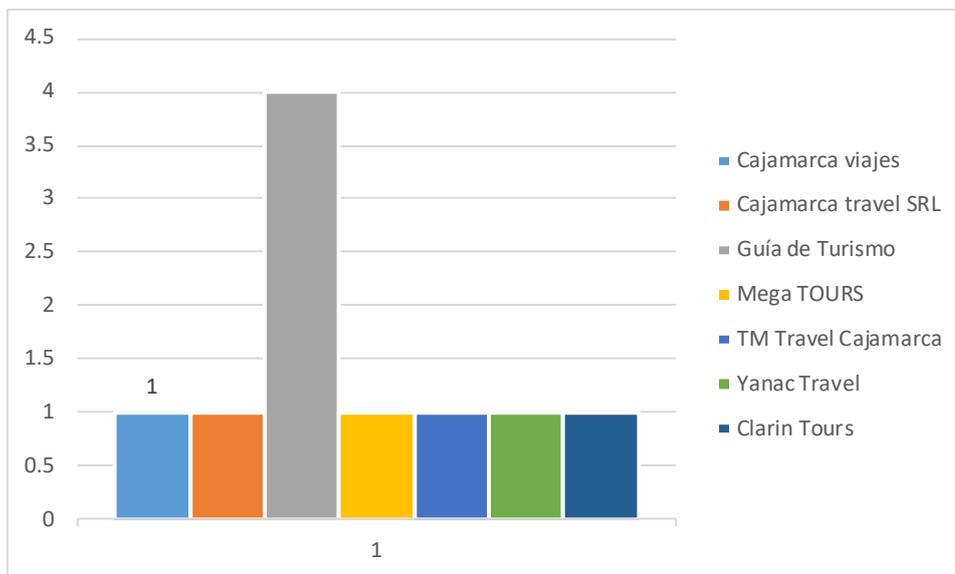
A partir de la recolección de información y aplicación de encuestas se obtuvo los siguientes resultados, el 59% pagaría por dicho circuito entre y 60 y 70 soles, que consideraron un monto apropiado y accesible para poder realizar este tipo de turismo Holístico, en cambio el 32% pagaría entre 71 y 90 soles. Y por último el 9% pagaría entre 91 y 100 soles siendo el monto más alto y que consideran elevado.

Concluimos que estos datos nos ayudaran a determinar un monto que sea apropiado para cumplir con las expectativas de los turistas.

4.1.2. RESULTADOS DE CUESTIONARIO DIRIGIDO A AGENCIAS DE TURISMO

Figura 25:

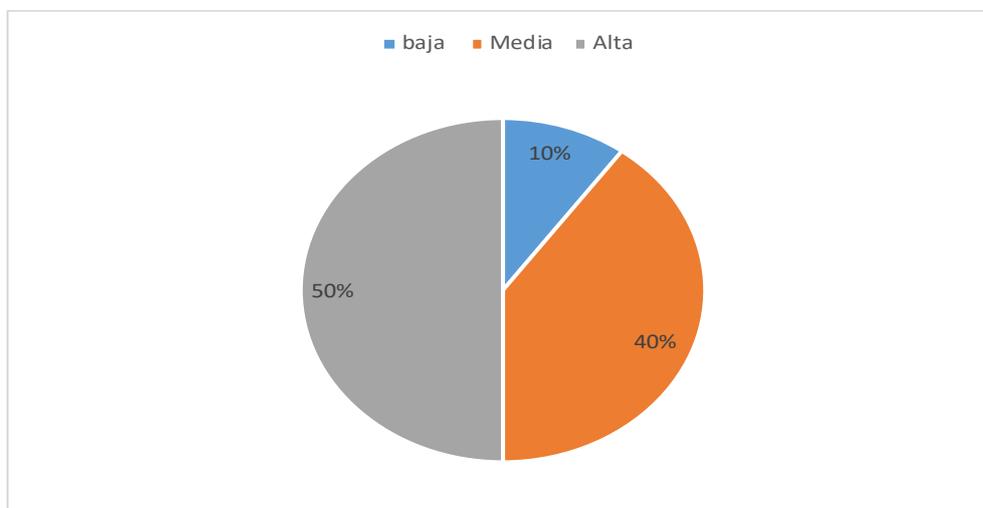
Nombre de la Agencia



Interpretación:

La gráfica nos muestra el nombre de las agencias de viaje y los guías de Turismo que fueron encuestadas que dieron su apoyo a esta en la obtención de resultados en este infome: Cajamarca viajes, Cajamarca Travel SRL, Mega Tours, TM Travel Cajamarca, Yanac Travel, Clarin Tours y 4 guías de turismo particulares.

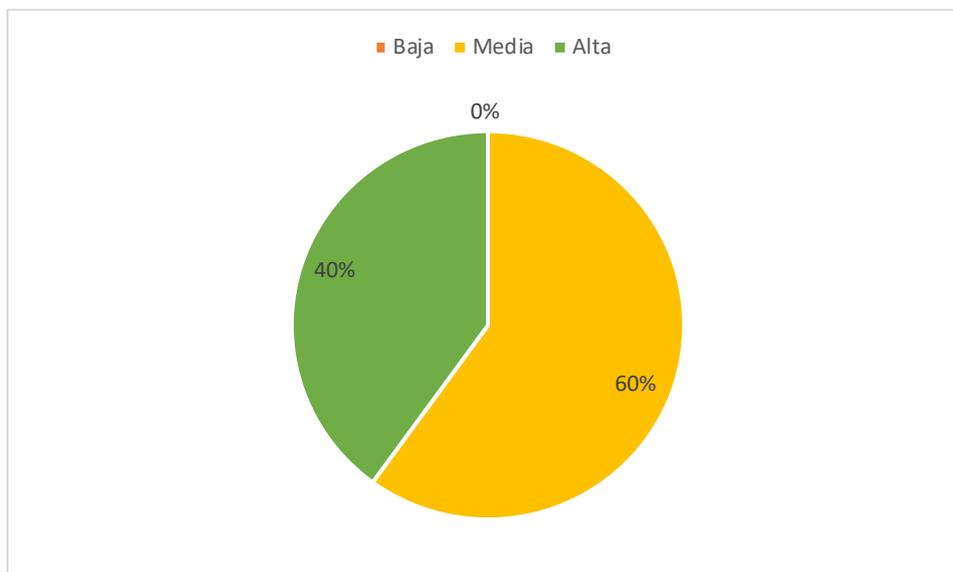
Los datos obtenidos más adelante nos darán una idea de que opinan las agencias de Turismo acerca del Turismo Holístico.

*Figura 26:**Afluencia de Turistas a Baños del Inca***Interpretación:**

Del gráfico anterior se puede interpretar que la mayoría de encuestados dice que la afluencia de turistas es alta con un porcentaje del 50% a Baños del Inca, lo cual da luces que Baños del Inca es uno de los lugares más visitados por los turistas e influye significativamente en la economía de este Distrito, el 40% afirma que es media y el otro 10% nos dice que es baja.

Concluimos que Baños del Inca cuenta con gran afluencia turística que genera crecimiento a este distrito, claro está que esta afluencia depende de la estacionalidad de la actividad turística en Cajamarca, además de algunos acontecimientos sociales.

Figura 27:
Afluencia de Turistas a Cumbe Mayo

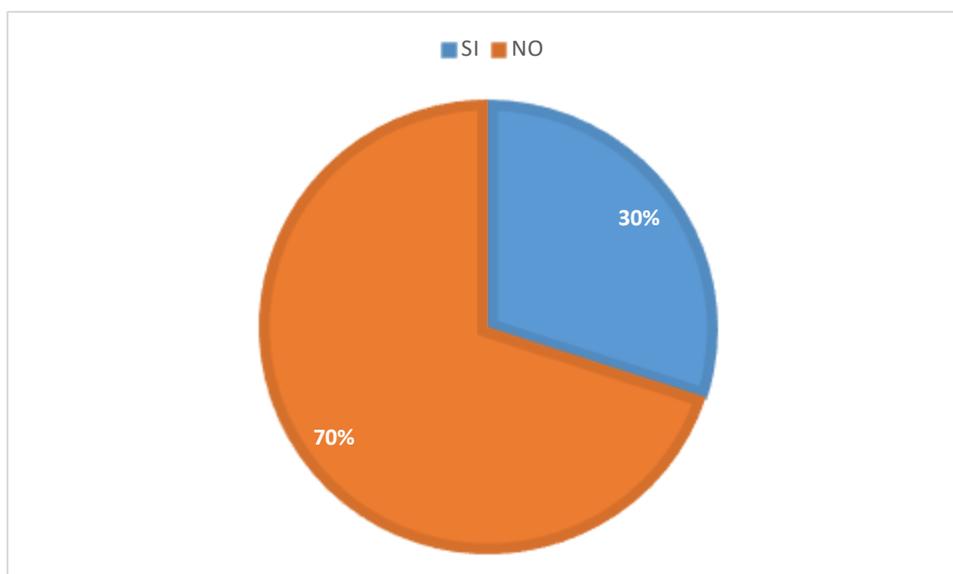


Interpretación:

Según la información proporcionada por las Agencias, el 60% de los encuestados afirma que la afluencia de Turistas es alta ya que Cumbemayo hoy en día se ha vuelto un sitio de visita obligatoria para el Turista que llega a la ciudad de Cajamarca y el 40% de los entrevistados afirman que la afluencia es media en ocasiones por temas de la climatización del turista o temas climáticos. Ambos datos se encuentran asociados a la estacionalidad del Turismo en Cajamarca.

Figura 28:

Conoce sobre la práctica de Turismo Holístico



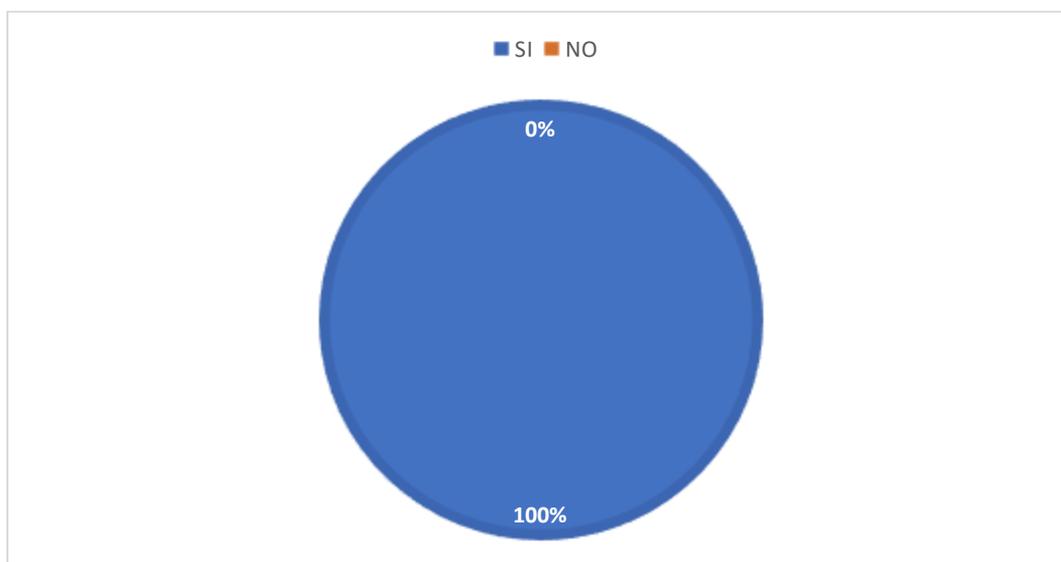
Interpretación:

Del total de las personas entrevistadas el 70% de ellas no conoce acerca del Turismo Holístico en que consiste o que actividades incluyen este tipo de turismo y el 30% afirma que si conoce o a escuchado de ese tipo de Turismo. Sin embargo, no tienen conocimiento de la existencia de algún emprendimiento de este tipo de turismo en Cajamarca.

Concluimos que para insertar un nuevo tipo de turismo es necesario brindar la información necesaria a las agencias para que puedan informar a los turistas del Turismo Holístico.

Figura 29:

Está de acuerdo en promover el Turismo en Cumbe Mayo y Baños del Inca

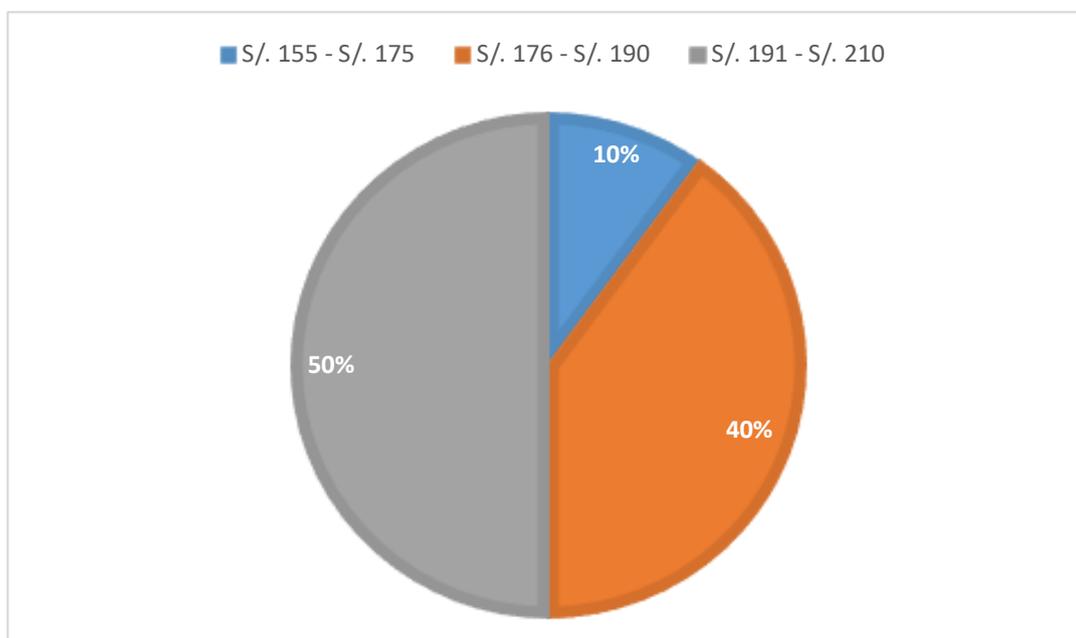


Interpretación:

El total de los encuestados afirma que si estarían dispuestas a recomendar y promoverían esta nueva alternativa de turismo holístico para que puedan ofrecer un servicio de calidad y sobrepase las expectativas de los turistas. Así lograremos una mayor diversificación del turismo y mayores ingresos económicos a la ciudad de Cajamarca. Sin embargo, ellos esperan que las entidades públicas y privadas generen el desarrollo e impulso de esta modalidad turística, dando a conocer que ellos solo estarían dispuestos en su comercialización.

Figura 30:

Según su criterio precio a pagar por un Paquete Turístico en Cumbe Mayo y Baños del Inca



Interpretación:

A partir de la recolección de información decimos que el 50% de los entrevistados sugieren que estaría bien pagar por dicho circuito entre y 191 y 210 soles ya que es un nuevo paquete turístico novedoso y con nuevas actividades en las que tendrían que capacitarse para obtener más información o ser dirigidas por personas especializadas en esos temas, en cambio el 40% pagaría entre 176 y 190 soles el monto más alto por ser un tipo de Turismo nuevo. y por último el 10% sugiere entre 155 y 175 soles.

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se hará un análisis de la metodología utilizada en la investigación, una apreciación de los resultados obtenidos.

Según García (2012) asevera que el Turismo de salud ha sufrido muchas fluctuaciones a medida que pasaba del tiempo y que ya no solo se habla de un turismo para curar enfermedades, sino que también tiene características como un turismo de relax, bienestar, combatir el estrés, depresión, obesidad y asumir un estilo de vida más saludable.

Con respecto a la metodología, los datos fueron tomados de investigaciones anteriores de nivel internacional y nacional que nos ayudaron a conceptualizar mejor en que consiste un Turismo Holístico, que actividades se realizan para así obtener resultados más certeros y a través de la observación y recojo de datos del Complejo Turístico Baños del Inca y Cumbe Mayo se recopiló información, es así que de acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a Turistas y Operadores de Agencias de Turismo se puede observar que muchos de los turistas aseveran que estarían dispuestos a tomar el servicio de turismo holístico como muestra de una actividad de relajación y meditación.

Por otro lado, según Guacho (2015), la medicina tradicional es parte de los conocimientos que se han transmitido de generación en generación en diferentes pueblos o comunidades, asumiéndose así, como un potencial turístico, debido a que está ligado al turismo rural, turismo de salud y turismo cultural.

Razón por la cual, la población encuestada en la presente investigación asumió que el turismo holístico tiene mucho que ver con la medicina natural, por las actividades de yoga y meditación que se plantean desarrollar en dicha actividad turística.

Sin embargo, la práctica del turismo holístico engloba actividades mucho más profundas como el trabajar tanto la dimensión consciente e inconsciente e integrarlas en una sola, además, de generar un trabajo psicológico y emocional a la par, involucrando la personalidad y el carácter de cada individuo, contemplando la dimensión cerebral y la neurológica para comprender el funcionamiento de la mente del ser humano.

Finalmente, para Pérez (2015), el turismo holístico busca dar a conocer la influencia del entorno en el ser humano, además, busca cambiar la forma en la que se ve al paciente y a partir de ahí comenzar a tratarlo teniendo en cuenta, no solo su malestar físico, si no también emocional y mental, y no solo un cuerpo lleno de huesos, músculos y órganos a los que hay que curar.

En consecuencia, dicha afirmación guarda un vínculo directo con el presente estudio pues el ser humano necesita un lugar más que un hospital para sanarse, y este no debe de convertirse en una dura batalla que hay que ganar, sino más bien una introspección de sí mismos, que signifique un redescubrimiento de nosotros mismos y una reconciliación con nuestro ser, a partir de ahí todo es más curable y más fácil.

Finalmente, en relación con lo analizado en la matriz de consistencia y las dimensiones, de acuerdo con lo planificado en el proyecto de investigación, se procedió a la aplicación del instrumento de recolección de datos con una muestra de 302 Turistas que visitaron Cajamarca y en el cual determinamos que el Turismo Holístico se puede insertar en Baños del Inca y Cumbe Mayo y del total de los encuestados el 90% vio con buenos ojos la práctica de esta nueva actividad y se mostraron de acuerdo con esta nueva alternativa turística con el fin de tener una nueva experiencia única, que ayudará para generar mayores ingresos económicos y mejorar la utilización de los recursos naturales ya que estos recursos cuentan con las características y la infraestructura necesaria para la realización de

esta práctica donde el 69% de los encuestados estarían de acuerdo en la práctica de turismo Holístico en el Complejo Turístico Baños del Inca y Cumbe Mayo .

Asimismo, el 31% está interesado en la realización de todas las actividades, ya que el interés es conocer y tener una experiencia diferente y experimentar nuevas actividades que los ayuden a relajarse y alejarse de la rutina.

Con respecto a las empresas y agencias de Viajes Operadoras de Servicios Turísticos los datos obtenidos nos dan a conocer la predisposición con respecto a esta nueva alternativa de Turismo donde el total de los encuestados afirma que si estarían dispuestos a recomendar y promoverían esta nueva alternativa de turismo holístico para que puedan ofrecer un servicio de calidad y sobrepase las expectativas de los turistas. Así lograremos una mayor diversificación del turismo y mayores ingresos económicos a la ciudad de Cajamarca.

Por ende, el presente informe nos muestra que el Turismo Holístico puede ser practicado y ejecutado en Cajamarca.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Para la inserción del turismo holístico en el distrito de Cajamarca se tomaría como referente al Sitio Arqueológico de Cumbe mayo, por presentar espacios propicios para la práctica de yoga y meditación; mientras que, para el distrito de Baños del Inca, se trabajaría con el complejo del mismo nombre, especialmente por las bondades que sus aguas presentan. Cabe resaltar que ambos atractivos turísticos son muy visitados por los turistas nacionales e internacionales.

Cajamarca y Baños del Inca, cuentan con una gran variedad de recursos naturales y culturales, que permiten el desarrollo del turismo holístico, sin embargo, dentro de los más importantes se tiene al complejo turístico de Baños del Inca, reconocido no solo por ser una de las maravillas del Perú, sino porque sus aguas presentan importantes propiedades termo medicinales, por otro lado, el Sitio Arqueológico de Cumbe Mayo, muestra potencialidades para la práctica de yoga y meditación.

Los turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca, muestran interés en la práctica del turismo holístico, aseverando de que si existiera esta oferta turística no dudarían en tomar el servicio.

Los empresarios de las agencias de viaje y turismo, aseveraron que sí estarían interesados en promover una práctica de turismo holístico; sin embargo, esperan que esta modalidad de turismo se empiece a desarrollar y potenciar tanto por el sector público como por el privado.

5.2. RECOMENDACIONES

- La Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo, Municipalidad e Cajamarca y Baños del Inca, deberían de velar por el desarrollo del turismo holístico, como una alternativa de diversificación turística.

- En Cumbe Mayo como en el Complejo Turístico de Baños del Inca, se debería de insertar prácticas de turismo holístico de manera frecuente.

- Las agencias de viaje y turismo, deberían de brindar una mayor información a los turistas que visitan Cajamarca, referente a prácticas de Yoga e Hidromasajes, pues a muchos les gustaría ejecutar estas actividades, sin embargo, por temas de desconocimiento no lo realizan.

- las agencias de viaje deberían de aunar esfuerzos con otras entidades públicas y privadas en pro del desarrollo del turismo holístico en Cajamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Pérez Porto , J., & Merino, M. (2014). Obtenido de <https://definicion.de/sincretismo/#:~:text=en%20otros%20%C3%A1mbitos-,Concepto%20de%20sincretismo,el%20sincretismo%20en%20diversos%20%C3%A1mbitos.>
- Altes Machin, C. (1993). *Marketing y Turismo, introducción al Marketing de empresas*. España.
- Ávila , J. (2014). El Estrés un problema de Salud en el Mundo. *CON-CIENCIA*.
- Avila, D. (2014). *Neuro Marketing del Turismo Holístico*.
- Balma, C. (2011). *El chamanismo y las drogas enteogénicas/alucinatorias del mundo precolombino*.
- Barrera. (2000). *Arquitectura del Conocimiento bajo el enfoque Holístico*.
- Donovan. (1992). *Historia de la Brujería*.
- Garcia, E. (2012). "Análisis del Turismo de Salud en europa. Evolución y tendencias". España.
- Garcia, E. (2012). *Análisis del turismo de salud en europa, evolución y tendencias*. Universidad politécnica de valencia, España.
- Gomes, d. (2015). *Factores sociales y económicos que favorecen u obstaculizan el desarrollo del turismo en salud en la ciudad de manizales*. Colombia.
- Gomez Garcia, P. (2017). *El Cuarnderismo* .
- Gomez, S. (2012). *Metodología de la Investigación*.
- Gonzales, G. (2017). *Turismo Holístico : por un equilibrio mental y corporal*.
- Hofman. (1979). *Las plantas de los dioses: orígenes de los usos de los alucinógenos*.

Hoz, A. D. (2013). Obtenido de https://repositorio.esumer.edu.co/jspui/bitstream/esumer/310/2/Esumer_entendiendo.pdf

Maslach, C. (2014). *Reflecciones sobre el Síndrome del Bournout*.

Nieto González, J., Román Sánchez, I., Bonillo Muñoz, D., & Paulova, N. (2016). *Turismo Mundial*.

Olizewski. (2016). *Curanderismo y el campo Terapéutico*.

OMT. (2022).

Orlandini, A. (1999). El estrés, Qué es y Cómo superarlo. *Ciencia para Todos*.

Pérez Monteza, G. (2018). “*Centro de Medicina Holística en Cieneguilla*”, Lima – Perú. Lima.

QuezadaGuacho, & estefania, D. (2015). *Investigación ejecutada en el Cantón Cuenca la cual tuvo por objetivo buscar que la medicina tradicional sea vista como un potencial turístico, debido a que está ligado al turismo rural, turismo de salud y turismo cultural. El canto de Cuenca cuenta con a. Ecuador*.

Quijano, C. (2009). *Manual para el diagnóstico turístico local*.

S/F. (s.f.).

<https://m.facebook.com/638074899573687/photos/a.638088359572341/679982515382925/>.

Sagan, C. (2014). *Cosmos un viaje Personal*. Obtenido de <https://www.buenastareas.com/ensayos/Cosmovisi%C3%B3n-Andina/60194418.html>

Sampieri. (2006). *Metodología de la investigación científica*.

Sangan, C. (2014). *Cosmos un viaje Personal*.

Seligman, M. (1999). *Las 3 vías hacia la Felicidad*.

Smith, M., & Puczko, L. (2009). *Health and Wellness Tourism*. USA.

Smuth, J. (1926). *Holismo evolución*.

Villena Carlos. (1987). *"introducción al Turismo"*.

Weil. (1996). *Incertidumbre Holística*.

ANEXOS Y APÉNDICE

Matriz de Consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Problema general</p> <p>¿De qué manera se puede insertar en turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca 2019?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar de qué manera se puede insertar el turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca :2019</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar y analizar los recursos turísticos naturales y culturales que permiten el desarrollo del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019.</p> <p>Identificar la predisposición que muestran los turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca frente al desarrollo del turismo holístico.</p> <p>Identificar la predisposición que muestran los empresarios de las agencias de viaje y turismo frente al desarrollo del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, 2019.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>El turismo holístico se puede insertar en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca, especialmente en el Complejo Turístico de Baños del Inca y en Cume Mayo, por presentar características particulares para dicha práctica turística.</p>	<p>VARIABLE TURISMO HOLÍSTICO</p>	<p>I – Recursos turísticos que permitan el desarrollo del turismo holístico.</p> <p>II – Turistas que visitan Cumbe Mayo y el Complejo Turístico de Baños del Inca</p> <p>III. Agencias de viaje y turismo que ofertan el turismo Holístico.</p>	<p>- Recursos naturales</p> <p>- Recursos Culturales</p> <p>- Turistas que practicarían hidromasajes en el distrito de Baños del Inca.</p> <p>- Turistas que practicarían yoga en el distrito de Cajamarca.</p> <p>-Número de agencias de viaje que ofertan turismo Holístico en Cumbe Mayo y el Complejo de Baños del Inca</p> <p>- Número de agencias de viaje que ofertan turismo Holístico</p>

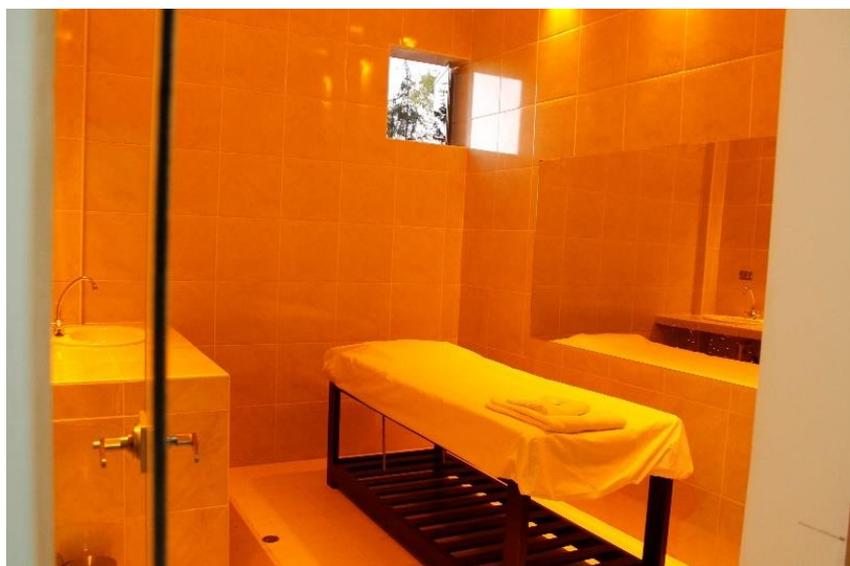
Anexo 1

Módulo termal Lúdico



Ducha: española, escocesa e imperial
habilitadas para el uso por los Turistas

Sauna: Seco y húmedo en el
cual se utilizan distintas hierbas
curativas.



Anexo 2



*Conecta con las montañas de los Andes
Descansa de la Ciudad
Profundiza tu respiración*

Una experiencia maravillosa que querrás repetir. Vamos a descansar de la ciudad, respirar aire puro, comer alimentos saludables y volar con la energía de la sierra. San Roque forma parte de lo que antiguamente fue la Hacienda San Roque ubicada en un oasis de verdor en el corazón de la ciudad, con jardines espectaculares, bosque de pinos y aguas termales que brotan del suelo con propiedades medicinales. Representa un icono de la belleza y misticismo que posee la bella ciudad milenaria de Cajamarca.

La ciudad de Cajamarca es muy bonita, la famosa plaza de armas, cerro Santa Apolina son lugares únicos que hay que conocer. Los místicos cerros de Cumbemayo a 3500 metros sobre el nivel del mar quedan a dos horas de Cajamarca, poseen una vibración ancestral y un paisaje hermoso por su bosque de piedras de mil formas. Será un viaje muy especial para todos, acompañado por una práctica diaria de yoga y meditación.



Descripción sobre el cronograma y los costos:

FECHA DE ARRIBO: 01/11/2018

FECHA DE PARTIDA: 04/11/2018

Horas de llegada y partida sin limitaciones, pero recomendable arribar durante la mañana para aprovechar las actividades.

El precio varía de USD\$ 380.00 y USD\$410 de acuerdo a cada habitación. NO INCLUYE PASAJE DE IDA Y VUELTA A CAJAMARCA.

SEPARACIÓN DEL CUPO: USD\$100.00

El resto será cancelado a tu llegada a Cajamarca.

Contamos con diferentes habitaciones, puedes juntar un grupo de amigos, o una pareja para ocupar una habitación, también habrá una habitación compartida.

Para parejas o amigos:

#1 Sweet con una cama queen, balcón con vista a jardines, baño amplio jacuzzi, salita, walking closet. USD\$410.00 por persona.

#2 Dormitorio con cama matrimonial queen, ventana con vista al jardín, además, walking closet, baño con tina. USD\$395.00 por persona.

Para tres:

#3 dormitorio con cama matrimonial queen, y 1 cama de plaza y media, walking closet y baño con tina. USD\$388.00 por persona.

Habitación compartida para 3 o 4 personas:

#4 dormitorio con 1 cama matrimonial y 3 camas de plaza y media y baño con tina, walking closet. USD\$380 por persona.

El amanecer es precioso para la práctica de Yoga en los diversos ambientes muy especiales, en mucho contacto con la naturaleza para fortalecer nuestras raíces. Algunas meditaciones se darán alrededor de la piscina de agua termal, conectando con la profundidad de la tierra, de donde provienen estas aguas sagradas, también durante el paseo a Cumbemayo en el bosque de piedras conectaremos con las montañas andinas con una meditación de dar y revivir que se llama SOHAM.

Descripción sobre las actividades:

- Yoga todos los días.
- Prácticas de respiración. (pranayama).
- Meditación, Mindfulness.
- Clases de filosofía de Yoga.
- Paseos para realizar meditación outdoors en cumbemayo, bosque de piedras.
- Aguas termales medicinales.

Incluye:

Alimentación vegetariana y/o vegana, 3 veces al día.
Snacks y jugos saludables de frutas de la zona.
Todas las actividades descritas.
Limpieza de las habitaciones.



Fuente : ZendayaYoga.com

<https://www.zendayoga.com/retirodeyogacajamarca>

Anexo 3

Cumbe Mayo:



Impresionante Bosque de piedras, en la imagen se puede apreciar las piedras

Conocida como el Castillo donde se realizará la práctica de yoga y meditación



Acueducto: Canal de 9 km. De longitud, este canal recoge el agua de los cerros cercanos.



Piedra del Sacrificio: Una mesa redonda considerada como altar de sacrificio, su carácter sagrado estuvo vinculado a los ritos agrarios.

Anexo 4

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A TURISTAS LOCALES, NACIONALES E
INTERNACIONALES QUE VISITAN LOS DISTRITOS DE BAÑOS DEK INCA Y
CAJAMARCA, PARA MEDIR EL GRADO DE ACEPTACIÓN DEL TURISMO
HOLÍSTICO.**

INTRODUCCIÓN: Con el objetivo de determinar de qué manera se puede insertar el turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca: 2019, el presente cuestionario contiene preguntas abiertas y cerradas, se le pide que sea lo más sincero posible. Recuerde que el cuestionario es anónimo.

I. DATOS GENERALES

1.1. Marque su género

F M

1.2. Lugar de procedencia

1.3. Marque su intervalo de edad

- a) Menor de 18 años
- b) 18-25
- c) 26 – 30
- d) 31 – 35
- e) Mayores de 36 años

2.2. En esta oportunidad usted viajó con (Responder sólo si no es de Cajamarca):

- a) Sólo
- b) Familia
- c) Esposa (so)
- d) Amigos
- e) Otros, especifique: _____

2.3. El tiempo de permanencia que estará por Cajamarca es (Responder sólo si no es de Cajamarca):

- a) De 1 a 3 días
- b) De 4 a 7 días
- c) Más de 7 días

2.4. Qué atractivos turísticos ya visitó o visitará en Cajamarca

- a) City tours
- b) Baños del Inca
- c) Cumbe mayo
- d) Todas

SEGUNDA SECCIÓN:

TURISMO HOLÍSTICO:

*Ávila Durán, Daria Solange (2014), Turismo que, mediante programas y actividades, las personas encuentren un equilibrio entre las Salud de la mente y del cuerpo, que puede ejecutarse por medio de: aguas termales, sesiones de yoga, meditación, actividades de relajación, masajes, etc. De manera que los niveles de estrés bajan, con esto mejoren sus estilos de vida y rutinas propias de los tiempos actuales.

2.5. Usted conoce sobre la práctica de turismo holístico

Sí

No

2.6. Si su respuesta es sí. Cuántas oportunidades ya realizó este tipo de turismo

a) De 1 a más

b) Ninguna

2.7. Le gustaría practicar un turismo holístico en Cajamarca

Sí

No

2.8. Si su respuesta es Sí, en qué lugar prefiere realizar este tipo de práctica:

a) Cumbe Mayo

b) Complejo turístico de Baños del Inca

c) Ambos

2.9. Qué tipo de servicio preferiría tomar:

- a) Masajes
- b) Hidromasajes
- c) Yoga
- d) Meditación
- e) Sauna
- f) Todas

2.10. Cuánto estaría dispuesto a pagar por dicho servicio:

Servicio	Precio		
	1	2	3
Masajes	S/20	S/25	S/30
Hidromasajes	S/25	S/30	S/35
Yoga	S/20	S/25	S/30
Meditación	S/20	S/30	S/35
Sauna	S/25	S/30	S/35

2.11. Qué tipo de paquete de turismo holístico le gustaría practicar, en 2 días 1 noche:

Paquete 1:

- a) Día 1: visita Cumbe Mayo, práctica de Yoga, meditación y campismo
- b) Día 2: Visita Baños del Inca: hidromasajes, sauna, pediluvio, pozo termal.
- c) Ambos

2.12. Cuánto estaría dispuesto a pagar por dichos paquetes de turismo holístico.

Servicio	Precio 1	Precio 2	Precio 3
Paquete 1	S/.155 – S/. 175	176 – S/. 190	S/191 – 210
Paquete 2	S/.60 – S/. 70	S/71 – S/. 90	S/91 – 100

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 5

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LAS AGENCIAS DE TURISMO EN EL DISTRITO DE CAJAMARCA, PARA MEDIR EL GRADO DE ACEPTACIÓN DEL TURISMO HOLÍSTICO

INTRODUCCIÓN: Con el objetivo de determinar de qué manera se puede insertar el turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca: 2019, el presente cuestionario contiene preguntas abiertas y cerradas, se le pide que sea lo más sincero posible.

Turismo Holístico

*Ávila Durán, Daira Solange (2014), turismo que mediante programas y actividades, las personas encuentren un equilibrio entre la salud de la mente y del cuerpo, que puede ejecutarse por medio de: aguas termales, sesiones de yoga, meditación, actividades de relajación, masajes, etc. De manera que los niveles de estrés bajan, y con esto mejoren sus estilos de vida y rutinas, propias de los tiempos actuales.

1. Nombre y Apellido

2. Edad

3. Nombre de la Agencia en que labora

4. ¿Cuál es la afluencia de Turistas a Baños del Inca? *Marca solo un óvalo.*

- Baja
- Media
- Alta

5. ¿Cuál es la afluencia de Turistas a Cumbe Mayo? *Marca solo un óvalo.*

- Baja
- Media
- Alta

6. ¿Conoce sobre la práctica de Turismo Holístico? *Marca solo un óvalo.*

- si
- no

7. Si su Respuesta es SI: ¿En qué lugares se está practicando este tipo de Turismo?

8. ¿Estaría de acuerdo en promover un circuito de Turismo Holístico en Cumbe Mayo? *Marca solo un óvalo.*

si

no

9. ¿Según su criterio cuánto sería el monto a cobrar por la práctica de Turismo Holístico en Cumbe Mayo? (Siendo que se puede realizar, yoga, meditación, campismo, etc.) *Marca solo un óvalo.*

S/. 155 - S/.175

S/. 176 - S/. 190

S/.191 - S/ 210

10. ¿Estaría de acuerdo en promover un circuito de Turismo Holístico en Baños del Inca? *Marca solo un óvalo.*

si

no



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

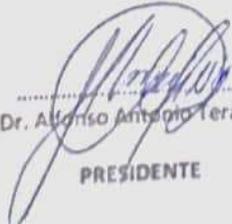
Siendo las 11:00 hrs. de la tarde del día 09 de enero del 2023, reunidos en el Auditorio de la Escuela Académico Profesional de Turismo y Hotelería de la Facultad de Ciencias Sociales, el Jurado Evaluador, presidido por el Dr. Alfonso Antonio Terán Vigo, como secretario el M.Cs. Miguel Ángel Cueva Zavala y como vocal la M.Cs. Yesenia Liceth Fernández Silva; y en calidad de asesora Mg. Blanca Flor Mendoza Sánchez, a fin de proceder a la sustentación de la Tesis titulada: "Inserción del turismo holístico en los distritos de Cajamarca y Baños del Inca - 2019" presentada por la Bachiller Stephany Jazmin Becerra Isaac para optar el **Título Profesional de Licenciada en Turismo y Hotelería** de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Cajamarca.

El presidente del Jurado Evaluador inició el acto de sustentación, haciendo la respectiva presentación e indicaciones a la Bachiller, manifestándole el tiempo que dispone para la sustentación y fundamentación de los aspectos principales de la tesis.

Concluida la exposición, los integrantes del jurado formularon sus comentarios y preguntas respectivas sobre el tema, las mismas que fueron absueltas y consideradas por la sustentante para la presentación del informe final.

Acto seguido el presidente del jurado invitó a la sustentante y asistentes en general a que abandonaran la sala, para la deliberación y calificación respectiva. Realizado el acto deliberativo el Jurado determinó **APROBAR** la tesis con el calificativo de **QUINCE**

Siendo las 13:00 hrs. de la tarde del mismo día, se dio por concluido dicho acto académico, firmando el jurado en señal de conformidad.


.....
Dr. Alfonso Antonio Terán Vigo
PRESIDENTE


.....
M.Cs. Miguel Ángel Cueva Zavala
SECRETARIO


.....
M. Cs. Yesenia Liceth Fernández Silva
VOCAL



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

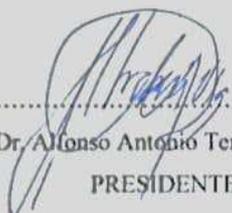
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELETERÍA



ACTA DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES DE TESIS

El Jurado Evaluador de la Tesis titulada: **"Inserción del turismo holístico en el Distrito de Cajamarca y Baños del Inca-2019"**, presentado por la Bachiller Stephany Jazmín Becerra Isaac, otorgan su conformidad del levantamiento de las observaciones y sugerencias realizadas en el acto académico de la sustentación.

Cajamarca, 22 de febrero de 2023


.....
Dr. Alfonso Antonio Terán Vigo
PRESIDENTE


.....
M. Cs. Miguel Ángel Cueva Zavala
SECRETARIO


.....
M. cs. Yesenia Liceth Fernández Silva

VOCAL