

# **TURISMO Y SALUD MENTAL: MUCHO MÁS QUE UNA ENTRETENCIÓN**

Mg. Verónica Aguilar Díaz

Santiago – Chile

[veroaguilardiaz@gmail.com](mailto:veroaguilardiaz@gmail.com)

## **RESUMEN**

El turismo puede contribuir significativamente a la calidad de vida de las personas desde una perspectiva biopsicosocial en todas las etapas del ciclo de vida, adquiriendo especial relevancia en la adultez mayor. En el contexto del envejecimiento demográfico en Chile, resulta pertinente analizar el turismo como una herramienta que favorece el bienestar cognitivo, social y físico de este grupo etario.

El estudio se realizó con una metodología de tipo exploratoria, utilizando como técnica la revisión y análisis documental sistemática y que tiene como objetivo identificar factores biopsicosociales presentes en la experiencia turística de las personas mayores y su relación con la construcción de un mapa cognitivo del viaje. Así, el turismo se posiciona como un recurso que promueve el envejecimiento activo y previene situaciones de soledad y aislamiento social.

Palabras Claves: turismo, adultos mayores, viajes, envejecimiento activo

## **ABSTRACT**

Tourism can contribute significantly to people's quality of life from a biopsychosocial perspective across all stages of the life cycle, gaining particular relevance in older adulthood. In the context of demographic aging in Chile, it is pertinent to analyze tourism as a tool that promotes the cognitive, social, and physical well-being of this age group.

The study was conducted using an exploratory methodology, applying a systematic documentary review and analysis as the main technique. Its objective was to identify biopsychosocial factors present in the tourism experiences of older adults and their relationship with the construction of a cognitive travel map. In this way, tourism is positioned as a resource that promotes active aging and helps prevent situations of loneliness and social isolation.

Keywords: tourism, older adults, travel, active aging

## **INTRODUCCIÓN**

El turismo, desde el punto de vista humano, es el tiempo sentido y vivido libremente, donde se realizan actividades que producen bienestar en las personas que buscan conocer nuevos lugares personas y culturas, descansar, caminar y practicar otras múltiples actividades que le van produciendo una secuencia de sensaciones y emociones mientras está viviendo el viaje.

Proponer el turismo como una actividad que contribuye a mejorar la calidad de vida desde una perspectiva biopsicosocial en cualquier etapa del ciclo vital resulta atractiva e interesante. Sin embargo, la experiencia acumulada y la revisión bibliográfica desarrollada durante años de seguimiento en la temática del adulto mayor extiende la posibilidad de centrar la mirada en un turismo orientado específicamente en este grupo de personas y en las ventajas que este aporta en esta etapa de la vida, aspectos que pocas veces son considerados. Esto se explica porque el turismo ha sido abordado tradicionalmente desde análisis y propuestas centradas principalmente en la actividad turística como motor de desarrollo de los destinos, ámbito en el cual existe una producción constante de estudios e investigaciones a nivel mundial.

Los viajes que realizan diferentes entidades, públicas y privadas, para los adultos mayores, definidas como mayores de 60 años en la Ley 19.828 que crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor, (SENAMA, 2002), son los llamados a disfrutar del turismo como una actividad que aporta en diversas áreas, como es en lo cognitivo, social y también en el aspecto físico, dada

la movilidad que el turismo requiere, realidad que la doctora Fernández- Ballesteros menciona al proponer el envejecimiento activo (Fernández-Ballesteros. R, 2004)

En Chile, según el último Censo (INE, 2024), de los más de dieciocho millones de habitantes que tiene el país, 2.587.238 corresponden a personas mayores de 65 años, lo que representa el 14%, cifras que ratifican el indiscutible envejecimiento de la población chilena, y que, dada esta realidad, es necesario e importante considerar políticas públicas que beneficien a este grupo de población, que, por cierto, no deja afuera de esta responsabilidad al sector turismo.

El objetivo de este estudio es identificar y analizar algunos factores biopsicosociales presentes en los viajes realizados por adultos mayores, reconociendo cómo estos influyen en la construcción de un mapa cognitivo que se configura a partir de las experiencias vividas antes, durante y después del viaje.

La positiva experiencia de viajar es transversal, pero siendo Chile uno de los países más envejecidos de Latinoamérica (Cepal,2023), es tiempo de mirar los beneficios que trae el turismo en sus vidas y así se pueda considerar un instrumento no solo de recreación y entretenimiento, sino también como prevención de sentimientos que surgen en esta etapa de la vida como es la soledad o el abandono, sino viviendo el turismo como una posibilidad de disfrute y alegría que trae beneficios físicos, sociales y psicológicos..

## **METODOLOGÍA**

La investigación se desarrolló bajo metodología de tipo exploratoria, debido a que busca aproximarse y comprender en profundidad un fenómeno poco estudiado, como son los factores biopsicosociales presentes en los viajes realizados por adultos mayores.

La técnica utilizada corresponde a una revisión y análisis documental sistemática, basada en el análisis de contenido de fuentes oficiales de documentos estratégicos, investigaciones y lineamientos nacionales emitidos por organismos tales como el Servicio Nacional del Adulto

Mayor SENAMA y el Servicio Nacional de Turismo, SERNATUR, además de antecedentes disponibles en portales de diversos organismos internacionales relacionados con la temática. El procedimiento contempló cuatro etapas:

1. Identificación y recopilación del material documental (trabajo de gabinete).
2. Revisión documental
3. Organización cronológica y sistematización.
4. Codificación y análisis comparativo temporal, diferenciando períodos para identificar tendencias, hitos normativos y transformaciones en el rol del coordinador municipal de turismo.

Este enfoque permitió obtener una visión general del contexto, identificar aspectos relevantes y reconocer posibles relaciones entre ellas, sin pretender establecer conclusiones definitivas. Asimismo, la metodología exploratoria facilitó la recolección de información inicial que servirá como base para futuras investigaciones más específicas y de mayor alcance.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Para la mayoría de las personas el viaje en sí conjuga sentimientos positivos y es percibido como algo motivador y estimulante. Los afectos que están presentes es la felicidad, alegría, sensación de sentirse afortunado. (Aguilar, V. 2002). Sin embargo, al revisar los resultados de la 8° Encuesta Nacional sobre Inclusión y Exclusión de las Personas Mayores en Chile (SENAMA, 2025), la sociedad tiende a tener una mirada de la vejez como una etapa de deterioro y pérdida de autonomía, ya que el 58,7% de los encuestados considera que las personas mayores no pueden valerse por sí mismas entonces surge la pregunta, ¿los viajes pueden contribuir a mirar la vida de forma más positiva otorgando autonomía y sentido de vida a las personas mayores?.

Los recursos cognitivos son fundamentales en la vida de los seres humanos, ya que incentiva funciones que están ocurriendo en forma permanente e inconsciente como es recibir, almacenar y procesar las acciones que se están viviendo, y, por ende, es en este proceso donde

el pensamiento, memoria, percepción, atención, concentración, orientación, lenguaje y juicio se viven de forma intensa y única, más aún si se trata en el proceso de envejecimiento (Calero, 2004).

Si a lo anterior lo aplicamos al turismo, un claro ejemplo sería observar un viaje de adultos mayores quienes disfrutan de la compañía de sus pares, están atentos a disfrutar del lugar que visitan y viven intensamente las emociones de los momentos que quedaran plasmados en su memoria, aspecto que en esa etapa de la vida es fundamental estimular. Esta sucesión de emociones y sensaciones, positivas y/o negativas son las que finalmente hacen percibir y evaluar su experiencia de viaje y potenciar la posibilidad de tener un envejecimiento activo, (Fernández -Ballesteros, 1999).

Si bien algunas funciones cognitivas pueden bajar en intensidad en esta etapa de la vida, otras se pueden encontrar bastante bien preservadas (Calero, M.,(2004), es así que cuando viajan pueden ir experimentando y produciendo un mapa cognitivo de las vivencias que van experimentando antes, durante y después del viaje y que, por tanto, el encadenamiento de las experiencias ofrecidas (dormir, comer, trasladarse, entretenerse, entre otros), van dando respuesta a las expectativas que se hicieron desde el momento que eligieron el destino, hasta cuando están de vuelta a su vida diaria y recuerdan el viaje como algo memorable y único y que es necesario repetir.

Antes del viaje es cuando se **elige el destino** y que se va construyendo con la información que se cuenta en diferentes sitios para tomar la decisión, un papel importante es la imagen que se tiene del lugar y que va a coincidir con las necesidades o motivación que la persona tenga del viaje, tales como descansar, entretenerse, aprender, conocer, por nombrar algunas. También el precio es algo importante en la elección del destino y que conforman la motivación de viajar y de las **expectativas** que se empiezan a conformar.

La **percepción** es un mecanismo mediante el cual se recibe, interpreta y comprende las señales que originan del exterior y que se van encadenando entre sí y van dando paso a las vivencias de los diferentes momentos experimentados (Calero, 2004).

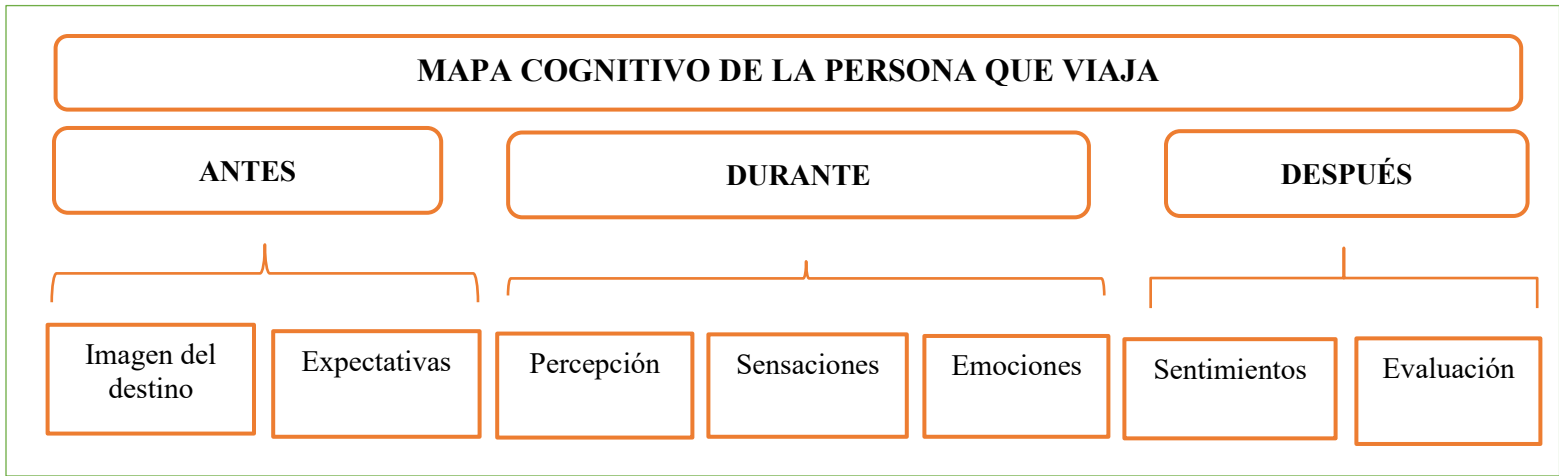
Luego, **durante el viaje**, van surgiendo diversas **sensaciones** que van produciendo **emociones**, siendo estas reacciones psicofisiológicas que se experimentan ante de diversos estímulos y que se perciben en el cuerpo y desencadenan cambios corporales involuntarios, como, por ejemplo, la reacción frente a hacer turismo de aventura o turismo de naturaleza, sin duda las reacciones serán muy diferentes según quien lo experimenta, no importando la edad en que esto sucede.

Importante es agregar que las emociones son universales y comunes a todas las culturas y edades, lo relevante es que estudios demuestran que no existirían potenciales cambios con la edad respecto de los parámetros de la respuesta emocional. Fernández-Ballesteros, (1999).

Los **sentimientos** que se producen en las experiencias en cada uno de los elementos que conforman el viaje son una evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante la respuesta emocional, estos sentimientos son los que afloran al momento de evaluar el viaje. Estos pasos inconscientes son los que nos permiten evaluar y considerar si lo vivido ha sido satisfactorio, por tanto, cada momento del encadenamiento que comprende el viaje debe estar coordinado porque basta que solo uno de ellos no logre su objetivo y se tenga la sensación de que no es lo que se esperaba. Por eso es importante que el mapa cognitivo vaya a la par con lo esperado por el viajero.

Importante es considerar que este mapa se podría relacionar con el concepto customer journey map, Chen y Tsai (2007), quien señala que la imagen percibida del destino, junto con los factores evaluativos derivados de la experiencia turística, incide significativamente en las intenciones conductuales posteriores, especialmente en la intención de revisita y en la recomendación del destino, lo que se distancia de la propuesta realizada es antes, durante y después.

Figura N° 1  
*Mapa Cognitivo del viajero*



*Nota:* Elaboración propia del mapa cognitivo de las personas que viajan y se van construyendo sus propias emociones y sensaciones

### **Aportes del turismo en la salud mental de las personas mayores:**

Esta propuesta del mapa cognitivo que se produce durante un viaje se daría en cualquier etapa de la vida que se encuentre, por cierto, con las diferencias que existen considerando sus preferencias, por ejemplo, un viaje que contemple actividades de turismo de aventura las emociones y sensaciones no serán las mismas durante la infancia, adolescencia o adultez mayor, respetando el grado de dificultad pro cierto.

A efecto de este documento se considera la importancia del turismo y el aporte que esta actividad aportaría en la vida de los adultos mayores, principalmente en retomar actividades de socialización con sus pares y así sentirse acompañado, entretenerse, hacerse de nuevos amigos, obtener nuevos conocimientos, entre otros múltiples factores que podrían aportar a contrarrestar el riesgo del deterioro funcional que puede ocurrir en esta etapa de la vida. Además, frecuentemente se ven enfrentados a los ya conocidos prejuicios de la vejez, “...inconscientes algunas veces, pero muchas conscientes y activas”. (Fernández-Ballesteros, 1999, pág. 23), lo que los enfrenta al ya acuñado como “viejismo” y en Chile conocido como edadismo lo que define una seria de prejuicios, estereotipos y discriminaciones (Universidad Católica,2021).

Viajar solo o con la compañía de amigos o amigas reafirma la capacidad de autonomía e independencia, reafirmando la autoestima de la persona mayor (Aguilar, V. 2006), hecho que resulta muy positivo sobre todo en una sociedad que considera que las personas mayores no pueden valerse por sí mismas (58,7%) (SENAMA, 2025), contrarrestando una conducta pasiva y dependiente, por una autovalente e independiente.

Cualquier viaje en grupo mejora el estado de ánimo, favoreciendo de esta forma las actitudes positivas frente a la vida y a quienes los rodean, promoviendo así el bienestar emocional que ayuda a superar sentimientos de soledad y abandono que muchas veces se vivencian en esta etapa de la vida, y que los viajes por sí mismos, propician el hacerse de nuevos amigos, se incorporan nuevos conocimientos mejorando el sentido del humor ayudando a mejorar la autoestima.

En definitiva, el viaje estimula la capacidad de disfrute y gozo, otorgando sentido de vida y realización personal, previniendo en muchos casos la aparición de trastornos emocionales (depresión, ansiedad). (Aguilar, 2006)

### **Aportes del turismo en la salud física de la persona mayor.**

Las actividades que generalmente realizan las personas mayores durante el viaje promueven en sí misma la actividad física, ya que significa olvidarse de una actitud sedentaria, sino por lo contrario, es sinónimo de caminatas, exploración, andar en bicicleta, nadar u otras múltiples actividades que involucran estar en contante movimiento.

Esta actividad física ayuda a prevenir y mantener una buena condición física ayudando a luchar contra el sedentarismo y los efectos negativos que esta tiene para la salud en cualquier etapa de la vida, pero con mayor sentido cuando se está en la adultes mayor (Aguilar, 2006).

Es así como hacer múltiples actividades durante el viaje ayuda al aparato locomotor, cardiovascular, respiratorio, nervioso y sensorial, por ejemplo, caminar sirve para quemar grasa que esta acumulada en el cuerpo, mejora la respiración porque se consume más oxígeno, lo

que también sirve a los músculos. El corazón también se ve beneficiado porque mejora la circulación, baja la presión arterial y disminuye el riesgo de que suba el colesterol. Los músculos se tonifican, además que disminuye el riesgo de lesiones y mejora las articulaciones (Palacín, 2024).

### **Aportes del turismo en el aspecto social**

El turismo es en sí un fenómeno que otorga la posibilidad de visitar otros lugares promoviendo de esta forma las habilidades sociales y la posibilidad de conocer personas y hacerse de nuevos amigos, articulando de esta forma un aprendizaje creativo y placentero con la participación en lo colectivo, como también en el cultivo de la propia individualidad.

En los seres humanos en etapa productiva otorga la posibilidad de distraerse y salir lo que ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo y mejorar así el clima laboral en las personas en general, pero cuando se está en la etapa de jubilación, se ponen en valor múltiples factores porque acerca y relaciona a la persona con su entorno motivando a mantener una conducta alegre, amistosa y entusiasta, durante el viaje y también al volver y compartir la experiencia con su familia y amistades, lo que facilita la integración social., ayudando a mantener y mejorar la comunicación y las relaciones humanas hacia el interior de la propia familia y con su entorno cercano.

Estas actitudes ayudan a tener mayor independencia, sentirse autovalente para tomar sus decisiones y cambiar la rutina diaria que está sujeta una persona que sale de su entorno habitual y enfrenta una seguidilla de nuevas experiencias. Es así como el viaje sitúa a la persona mayor ante una nueva realidad que es interesante vivir, y, por tanto, también permite desarrollar actitudes como la tolerancia, flexibilidad y respeto considerando que comparte con otras personas durante varios días, más aún cuando se trata de viajes de larga estadía.

Finalmente, en la parte social prima la relación socializadora, la vivencia y actividad grupal que se produce durante el viaje de modo que ayuda a tener una experiencia plena y gratificante de la relación humana.

## CONCLUSIONES

Al hacer un análisis del turismo, desde una perspectiva biopsicosocial, ámbito que en sí invita a ver a la persona de forma integral, permite comprender que la experiencia de viajar constituye un proceso que involucra dimensiones cognitivas, emocionales y sociales relevantes en todas las etapas del ciclo vital, adquiriendo especial significado en la adultez mayor. En este contexto, el viaje no solo representa una actividad recreativa, sino también una experiencia que contribuye a fortalecer la autonomía, la autoestima y el sentido de vida de las personas mayores.

Los resultados revisados en esta investigación, permiten concluir que, pese a que persisten representaciones sociales asociadas a la vejez como una etapa de deterioro y dependencia, tal como lo muestra la 8ª Encuesta Nacional sobre Inclusión y Exclusión de las Personas Mayores en Chile (SENAMA, 2025), el turismo emerge como una herramienta concreta que favorece el envejecimiento activo, promoviendo experiencias significativas que estimulan las capacidades cognitivas, emocionales y relacionales de este grupo etario.

Asimismo, la experiencia turística puede entenderse como un proceso secuencial que se construye antes, durante y después del viaje, configurando un mapa cognitivo del viajero que integra expectativas, percepciones, emociones y recuerdos. Este encadenamiento de experiencias influye directamente en la evaluación del viaje, en la satisfacción con el destino y en las decisiones posteriores.

Otro resultado concluyente, es que el turismo puede contribuir a fortalecer el bienestar emocional de las personas mayores mediante la generación de experiencias positivas, la disminución de sentimientos de soledad y aislamiento, y el fortalecimiento de la autoestima y la autonomía personal, elementos fundamentales para enfrentar los prejuicios asociados al edadismo presentes en la sociedad contemporánea.

En el ámbito de la salud física, las actividades de recreación que el turismo incorpora favorecen la movilidad, la activación corporal y la adopción de estilos de vida más dinámicos, contribuyendo a contrarrestar los efectos del sedentarismo y promoviendo hábitos saludables que inciden positivamente en la calidad de vida de las personas mayores.

En la dimensión social, el viaje es una instancia privilegiada de interacción con pares, facilitando la integración social, la generación de nuevos vínculos y el fortalecimiento de las redes de apoyo, factores especialmente relevantes en la etapa posterior a la jubilación, donde los espacios tradicionales de socialización tienden a disminuir.

**En este sentido, es posible concluir que el turismo representa una estrategia significativa de promoción del envejecimiento activo, al favorecer la participación social, la estimulación cognitiva y el bienestar integral de las personas mayores. Asimismo, contribuye a resignificar la imagen social de la vejez, promoviendo una mirada centrada en las capacidades, la autonomía y la participación en la sociedad, lo que permite poner en valor la autoestima.**

Finalmente, la invitación de mirar el proceso como un mapa cognitivo del viajero, es una propuesta analítica, que permite comprender de manera integral la experiencia turística en personas mayores, aportando un marco interpretativo relevante para el diseño de políticas públicas, programas turísticos y estrategias de intervención orientadas a mejorar la calidad de vida de este grupo etario mediante el acceso a experiencias de viaje significativas y satisfactorias.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, V. (2006). *Adultos Mayores: Agentes de Cambio del Turismo Chileno*.
- Aguilar, V. (2002). Autoestima de Adultos Mayores Beneficiarios del Programa Nacional Turismo para el Adulto Mayor del Servicio Nacional de Turismo, y de los no Beneficiarios de éste.
- Asociación Gremial de Psicólogos Madrid (2025) <https://www.ags-psicologosmadrid.com/ansiedad/que-son-las-emociones/>
- Cepal (2023). Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>
- Chen and Tsai (2007). How destination image and evaluative factors affect behavioral intentions? *Tourism Management* 28(4), 1115–1122 <https://doi-org.bdigitaluss.remotexs.co/10.1016/j.tourman.2006.07.007>
- Chen, C.-C. y Petrick, J. F. (2013). Health and Wellness Benefits of Travel Experiences: A Literature Review: A Literature Review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719. <https://doi.org/10.1177/0047287513496477>.
- Cole, S., Hua, Ch., Peng, S. y Wang, W. (2024) Exploring the Relationship of Leisure Travel with Loneliness, Depression, and Cognitive Function in Older Adults. *International Journal of Environment Resesearch. Public Health*, 21(4), 498. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040498>.
- Fernández-Ballesteros. R, Moya, R., Iñiguez.J, Zamarrón.M. (1999). ¿Qué es la psicología de la Vejez?
- Fernández-Ballesteros. R, (2004). *Gerontología Social*.
- Fernández-Ballesteros. R. Calero. M, (2004). *Gerontología Social*, Capítulo 7 Psicología de la Vejez: el funcionamiento cognitivo.
- Instituto Nacional de Estadísticas (2024). Censo de Población y Vivienda. <https://censo2024.ine.gob.cl/>.
- Ministerio Secretaría General de la Presidencia. “Ley N° 19.828 (2002). Crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor.

- <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=202950&buscar=19828>, revisada 04.04.2026.
- Palacin, R (2024). *Envejecimiento saludable: estrategias para mantener la calidad de vida en la tercera edad*. <https://revistamedica.com/envejecimiento-saludable-calidad-vida-tercera-edad/>.
- Universidad Católica de Chile. (2021), Edadismo: Imagen social de la vejez y discriminación por edad. <http://www.observatorioenvejecimiento.uc.cl/>
- Ryan, C. (2002). From motivation to assessment. In C. Ryan (Ed.), *The tourist experience* (2nd ed., pp. 58–77). London: Continuum.
- Servicio Nacional del Adulto Mayor, (2025), <https://www.senama.gob.cl/servicio-nacional-del-adulto-mayor> .
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2025). 8° Encuesta Nacional sobre Inclusión y Exclusión de las Personas Mayores en Chile.
- Servicio Nacional de Turismo. Informe Gestión Anual Programa Turismo para el Adulto Mayor. 1991.
- Servicio Nacional de Turismo, (2025), Programa Vacaciones Tercera Edad. <https://vacacionesterceraedad.cl/que-es-el-programa/>.
- Servicio Nacional de Turismo (2000). Análisis y Evaluación Programa Nacional “Turismo Para El Adulto Mayor”.
- Williams, C. y Buswell, J. (2003). *Service quality in leisure and tourism*. UK: CABI Publishing.
- KW Foundation. (2025). El envejecimiento poblacional en Latinoamérica y el Caribe. <https://kwfoundation.org/blog/2025/06/27/el-envejecimiento-poblacional-en-latinoamerica-y-el-caribe/>