




SOCIETUR
Sociedad de
Investigadores en
Turismo de Chile

XIV CONGRESO DE INVESTIGACIÓN TURÍSTICA DE CHILE

Puerto Williams, 9 al 11 de mayo

XIII FORO NACIONAL DE TURISMO

Punta Arenas, 7 de mayo



TURISMO Y SALUD MENTAL: MUCHO MÁS QUE UNA ENTRETENCIÓN

Verónica Aguilar Díaz
Psicóloga, Gerontóloga Social
Chile
veroaguilardiaz@gmail.com

¿POR QUÉ SURGE LA MOTIVACIÓN?

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.

OBJETIVO

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.

METODOLOGÍA

Metodología de tipo **exploratoria** que busca aproximarse y comprender en profundidad un fenómeno, como son los factores biopsicosociales presentes en los viajes realizados por adultos mayores.

La técnica utilizada es a través de una **revisión y análisis documental sistemática**, basada en la indagación de contenido de fuentes oficiales de documentos 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.

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 sentimientos que están presentes es la felicidad, alegría, sensación de bienestar y 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?**.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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).**

Un buen 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 quedan 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).



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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.

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.

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).

MAPA COGNITIVO DE UNA PERSONA QUE VIAJA



EXPERIENCIA

Los sentimientos que se producen durante el viaje son una evaluación consciente que hacemos de la **percepción de nuestro estado corporal durante la respuesta emocional.**

Estos pasos inconscientes son los que nos permiten evaluar y considerar si los vividos han sido satisfactorios, 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.



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.
- En la vida de los adultos mayores aportaría principalmente en **retomar actividades de socialización con sus pares y así sentirse acompañado, entretenerse, hacerse de nuevos amigos, obtener nuevos conocimientos**, entre otros. Cualquier viaje en grupo mejora múltiples factores que podrían aportar a contrarrestar el riesgo del deterioro funcional que puede ocurrir en esta etapa de la vida.
- 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. 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 mental de las personas mayores

- Viajar solo o en compañía afianza 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.
- 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”** conocido también como **“edadismo”**, lo que define una serie de prejuicios, estereotipos y discriminaciones (Universidad Católica,2021).

NOTA: El edadismo hacia las personas mayores está enraizado en una imagen negativa de la vejez, que se asocia a una etapa de deterioro, vulnerabilidad e improductividad. Sin embargo, estas concepciones son infundadas, ya que el envejecimiento, al no estar determinado sólo por los cambios biológicos, se constituye en un largo camino, donde la experiencia de diversas situaciones de vida y la influencia de factores sociales y generacionales, hacen que esta etapa de la vida sea heterogénea y diversa, incluso más que cualquier otra. (Universidad Católica,2021).

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

- El envejecimiento saludable es uno de los principales desafíos de salud pública en Chile. Según la evidencia científica más reciente (2020–2025), la práctica regular de actividad física adaptada en adultos mayores: Mejora la funcionalidad, el equilibrio y la fuerza muscular reduce el riesgo de caídas y enfermedades crónicas, potencia el bienestar emocional, la socialización y la autonomía.
- Las actividades que generalmente realizan las personas mayores durante el viaje promueven en sí misma la actividad física, es sinónimo de múltiples actividades que involucran estar en constante movimiento lo que 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).

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

- Hacer múltiples actividades durante el viaje ayuda al aparato locomotor, cardio vascular, 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 otorga la posibilidad de visitar otros lugares promoviendo de esta forma las **habilidades sociales**, 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.
- Durante el viaje 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 y también al volver a casa, compartir la experiencia con su familia y amistades, lo que facilita la integración social.
- Estas actitudes ayudan a tener mayor independencia, sentirse autovalente para tomar sus decisiones y cambiar la rutina diaria que sale de su entorno habitual y enfrenta una seguidilla de nuevas experiencias.
- 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 si 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 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 8° 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.
- 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.

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.**



Claudio Lucero, Montañista



CADA UNO ELIGE DONDE
QUIERE ESTAR

BIBLIOGRAFIA

- 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/](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*, Capitulo 7 Psicología de la Vejez: el funcionamiento cognitivo.

BIBLIOGRAFIA

- 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/>