

Propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá, enfocada a docentes con estrés. Caso de estudio: I.E.D Fernando Mazuera Villegas

Delanie Alejandra Rodriguez Castro

Yessica Fernanda Suárez Plazas

Universitaria Agustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Programa de Hotelería y Turismo

Bogotá D.C.

2019

Propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá, enfocada a docentes con estrés. Caso de estudio: I.E.D Fernando Mazuera Villegas

Delanie Alejandra Rodríguez Castro

Yessica Fernanda Suárez Plazas

Director

Carolina Cárdenas

Trabajo de grado para optar al título en Hotelería y Turismo

Universitaria Agustiniana

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas

Programa de Hotelería y Turismo

Bogotá D.C.

2019

Resumen

El estrés es una de las causas más relevantes por las cuales los seres humanos llegan a un desequilibrio en su vida, se evidencia que el hombre promedio maneja altos niveles de estrés debido a su profesión en especial los docentes, teniendo en cuenta esto se buscan alternativas para lograr la disminución del mismo, encontrando el turismo de bienestar, el cual ha tomado valor en los últimos años por sus actividades, las cuales tienen como objetivo principal el autocuidado y el interés por sí mismo, este proyecto se enfoca en las actividades de bienestar que permiten encontrar un equilibrio espiritual del cuerpo y la mente con el fin de disminuir este problema que afecta al gremio de los educadores. Como consolidación de esta propuesta se propone la elaboración de un programa del manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de turismo de bienestar, en el que se establecen objetivos y se determinan las actividades para poder cumplir los mismos, intentando generar convenios con las entidades gubernamentales del municipio, para obtener apoyo económico que permita la implementación de este tipo de turismo y adicional a esto para emprender este programa en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá, logrando el aumento de productividad de los docentes y motivación en su labor.

Palabras clave: Bienestar, estrés, turismo, relajación, producto turístico

Abstract

Stress is one of the most relevant causes by which human beings reach an imbalance in their life, it is evident that the average man handles high levels of stress due to his profession, especially teachers, taking into account this, alternatives are sought To achieve a decrease in it, finding wellness tourism, which has taken on value in recent years due to its activities, which have as their main objective self-care and self-interest, this project focuses on wellness activities that allow to find a spiritual balance of the body and the mind in order to diminish this problem that affects the union of the educators. As a consolidation of this proposal, the development of a program for the management of stress levels of teachers through wellness tourism is proposed, in which objectives are established and activities are determined to be able to fulfill them, trying to generate agreements with the government entities of the municipality, to obtain financial support that allows the implementation of this type of tourism and in addition to this to undertake this program in the district schools of the city of Bogotá, achieving increased productivity of teachers and motivation in their work .

Keywords: Wellness, stress, tourism, relaxation, tourist product

Tabla de contenido

Introducción.....	7
1. Marco de referencia.....	9
1.1 Marco teórico	9
1.2 Marco conceptual.....	10
1.2.1 Turismo de bienestar.	10
1.2.2 Wellness y Medical wellness.	10
1.2.3 Producto turístico.	11
1.2.4 Estrés.	11
1.2.5 Tipos de estrés.	11
1.2.6 Prevención del estrés.....	13
1.3 Marco geográfico	13
1.4 Marco legal	15
2. Planteamiento del problema	17
2.1 Delimitación.....	17
2.2 Pregunta orientadora	17
3. Justificación	18
4. Objetivo general.....	19
4.1. Objetivos específicos	19
5. Metodología	20
6. Capítulo 1. Análisis de la oferta turística en el sector de bienestar en.....	22
6.1. Matriz FODA del turismo de bienestar en Colombia	31
7. Capítulo 2. Aplicación de la encuesta.....	33
8. Capítulo 3. Inventario turístico Municipio de Ciénega, Boyacá.....	35
8.1 Parque central.....	35
8.2 Parque Natural el Cañal	36
8.3 Laguna la Calderona	36
8.4 Cerro San Vicente	37
8.5 Ferias y fiestas.....	38
8.6 Restaurantes	40
8.7 Alojamiento.....	40
8.8 Prestadores de servicio.....	41
9. Capítulo 4. Propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá	42
9.1 Presupuesto	46

9.2 Ruta turística	47
9.2.1 Nombre de la ruta.....	47
9.2.2 Mapa de la ruta.....	47
9.2.3 Actividades en la ruta.....	48
9.2.4 Itinerario.....	48
9.3. Costo y precio de venta	49
Conclusiones.....	50
Recomendaciones	52
Referencias	53
Anexos	57

Introducción

El estrés es una de las causas más relevantes por las cuales los seres humanos llegan a un desequilibrio en su vida, se evidencia que el hombre promedio maneja altos niveles de estrés debido a su profesión en especial los docentes, teniendo en cuenta esto se buscan alternativas para lograr la disminución del mismo, encontrando el turismo de bienestar, el cual ha tomado valor en los últimos años por sus actividades, las cuales tienen como objetivo principal el autocuidado y el interés por sí mismo, este proyecto se enfoca en las actividades de bienestar que permiten encontrar un equilibrio espiritual del cuerpo y la mente con el fin de disminuir este problema que afecta al gremio de los educadores.

Con el fin de dar cumplimiento al propósito anterior se pretende crear una propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá enfocada a los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas de la localidad de Bosa en Bogotá, lo anterior se desarrolló a través de 4 herramientas o instrumentos de investigación, que están detallados en cada capítulo del proyecto.

Para cumplir con este objetivo se inicia buscando iniciativas de turismo de bienestar en Latinoamérica, las cuales hayan aportado al manejo del estrés encontrando que los principales países que fomentan este tipo de turismo y manejan estas iniciativas son Costa Rica, Argentina, México y Colombia, las cuales han ofrecido diferentes propuestas de bienestar, basadas en la riqueza natural, cultural de cada país.

Como segunda herramienta se identificaron las características e intereses de los docentes, por medio de encuestas y análisis de las mismas, que brindaron resultados favorables para la propuesta que se pretende implementar y fueron la base para establecer la propuesta turística, buscando satisfacer las expectativas del público objeto.

En el tercer capítulo se realiza un inventario turístico con el fin de determinar las potencialidades turísticas del municipio, su infraestructura, atractivos y servicios que permitieran desarrollar e implementar el turismo de bienestar en el municipio de Ciénega, a través del cual se determina que un atractivo muy acorde a lo que se pretende implementar es el Parque Natural el Cañal, el cual cuenta con un paisaje natural óptimo para la realización del proyecto.

Por último, se procede a diseñar la propuesta turística la cual tiene su ubicación en el Parque Natural el Cañal en el municipio de Ciénega en Boyacá, donde se pretende realizar diferentes actividades como caminatas ecológicas que brindaran relajación a los docentes a través de la actividad física y la observación del paisaje natural y la diversa flora que ofrece el parque, por

otro lado se empleará la técnica de relajación muscular progresiva que permite focalizar la atención en una serie de ejercicios musculares que poco a poco alivian tensiones y relajan, ayudando a la disminución del estrés, adicional a esto se plantea ofrecer una sesión de aromaterapia, que a través de las esencias naturales intentaran disminuir el cansancio mental.

Como consolidación de esta propuesta se propone la elaboración de un programa del manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de turismo de bienestar, en el que se establecen objetivos y se determinan las actividades para poder cumplir los mismos, intentando generar convenios con las entidades gubernamentales del municipio, para obtener apoyo económico que permita la implementación de este tipo de turismo y adicional a esto para emprender este programa en los colegios distritales de la ciudad de Bogotá, logrando el aumento de productividad de los docentes y motivación en su labor.

Finalmente, con la implementación de este programa, este trabajo pretende dar a conocer el municipio de Ciénega Boyacá como un municipio turístico de bienestar, a través de una ruta turística en el parque natural el Cañal, en el que por medio de una caminata en el parque, se implementaran las actividades anteriormente propuestas, permitiendo que los niveles de estrés en los docentes sean reducidos, contribuyendo a mejorar su salud física y mental, por otro lado buscando que el municipio de Ciénega tenga más reconocimiento turístico y que el turismo de bienestar en región y en Colombia sea desarrollado aprovechando sus ventajas y beneficios y la oportunidad de crecimiento en el mercado.

1. Marco de referencia

1.1 Marco teórico

En la historia de la humanidad una de las actividades más conocidas es el turismo de salud. Antiguamente las personas se desplazaban especialmente para obtener tratamientos medicinales, los cuales giraban en torno al agua, el clima y el espiritualismo. En la actualidad se enfoca esta actividad principalmente en el área médica y hospitalaria, sin dejar de lado el cuidado del cuerpo y la mente. Barrigas, Farías, (2011).

El turismo de bienestar en Colombia hasta ahora ha comenzado a surgir ya que principalmente se ha enfocado el turismo de salud a la parte de la medicina curativa y estética. A pesar de esto el programa de transformación productiva, 2013 nos muestra que:

Los ingresos por categoría muestran que el Turismo Médico es la parte que más peso tiene dentro del Turismo de Salud, contribuyendo con 336 millones de dólares, seguido por Spas que generaron unos ingresos de 101 millones de dólares y los Otros tipos de Turismo de Salud y Bienestar que sólo generaron 10 millones de dólares. Programa de Transformación Productiva. PTP, (2013)

Esto en parte debido a que las intervenciones médicas tienen un precio mayor que el que tiene otros tipos de servicios, además de la falta de infraestructura para realizar turismo de bienestar que hace que sea poco participativo en el turismo de salud de Colombia. por otro lado, el PTP resalta que:

La economía colombiana sigue mostrando un fuerte crecimiento y un aumento de los ingresos, por lo que más colombianos -en particular los habitantes de Bogotá y Medellín de alto poder adquisitivo- buscan estos servicios de belleza, relajación y tratamientos preventivos de salud. PTP, (2013)

De igual forma en el resto del mundo el turismo de bienestar cada vez toma más fuerza en países de gran influencia, y es cada vez más fácil encontrarlo, los turistas invierten más dinero en este tipo de turismo que en el tradicional debido a los beneficios y nuevas experiencias que obtienen, Nieto (2016).

Según el (Programa de Transformación Productiva, PTP, 2013) del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia, Estados Unidos, España, Argentina y Francia son los principales mercados, mientras que a nivel regional se destacan Perú, Ecuador, Panamá y Venezuela. Brasil y México se abren paso como mercados con alto potencial.

“Colombia tiene los recursos para ser, en el año 2020, líder de este mercado en la región, pues es un país que muchos extranjeros no han visitado y con precios más económicos que en otros de Latinoamérica”, explica Miguel Ángel Pulido, (2013) gerente sector turismo y salud del Programa de Transformación Productiva.

El turismo de bienestar entonces representa una alternativa en la industria turística poco trabajada y con muchos recursos por explorar y desarrollar, esta puede ser una fuente de oportunidades y de gran potencial que puede tener un amplio aporte en el sector del turismo en Colombia.

1.2 Marco conceptual

Para poder desarrollar y cumplir con los objetivos propuesto en el presente trabajo, es importante abarcar y entender las diferentes definiciones y teorías planteadas sobre el turismo de bienestar, esto permitirá tener mejor dominio del tema y obtener mejores resultados, de acuerdo con esto es importante mencionar que para la Organización Mundial de la Salud. OMS, (2013) “la Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

1.2.1 Turismo de bienestar.

Se define como los viajes con el objetivo primordial de realizar actividades encaminadas al cuidado, a sentirse bien recibiendo tratamientos alternativos y a descansar. Programa de Transformación Productiva, (2013)

Para Cubillo y Cerviño, (2008):

El turismo de bienestar es la suma de todas las relaciones y fenómenos resultantes de un viaje y la estancia de personas que tienen como principal motivación preservar o promover su salud, se alojan en un hotel especializado que ofrece conocimientos adecuados y cuidados individuales y requieren un paquete de servicios integrados que incluye generalmente, hidroterapia, vigorización física, dietética, relajación y actividad mental.

1.2.2 Wellness y Medical wellness.

Viajes con el objetivo de cuidarse a sí mismo por medio de tratamientos alternativos y para prevenir condiciones médicas. Algunos ejemplos son Termalismo, talasoterapia, tratamientos de spa, masajes específicos, acupuntura, medicina con hierbas medicinales / indígenas. PTP, (2013)

Wellness representa un concepto de salud integral con el que se quiere armonizar el cuerpo, el espíritu y el alma. Hoy se entiende por wellness como todos aquellos métodos y tratamientos que mejoran el bienestar corporal, espiritual y anímico, y por lo tanto la calidad de vida. Pérez, (2016)

1.2.3 Producto turístico.

Según la OMT, (1998) "es el conjunto de bienes y servicios que son utilizados para el consumo turístico por grupos determinados de consumidores."

Barroso y Flores, (2006) afirman que "es aquella realidad integral que percibe y capta el turista durante su viaje y estancia fuera de su residencia habitual –experiencia turística, el cual está formado por una serie de bienes y servicios, tanto públicos como privados."

1.2.4 Estrés.

La Organización Mundial de la Salud, OMS define al fenómeno del estrés como "las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción."

El estrés ha sido definido por (Selye, 1936) como la "respuesta específica (del organismo) a toda demanda que se le haga" estas respuestas pueden ser tanto positivas como negativas, estas últimas son las que provocan enfermedades en los seres humanos.

1.2.5 Tipos de estrés.

Eustrés. Se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio. Naranjo, (2009).

Distrés. Cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo. En este caso se trata de un mal estrés o distrés. El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación. Naranjo, (2009).

Estrés agudo. Es el tipo más frecuente de estrés y se produce fundamentalmente como reacción a la exigencia o la presión puntual, por lo que es de corta duración y es fácilmente manejable y tratable. American Psychological Association, (APA)

Según la American Psychological Association dado que este tipo de estrés es a corto plazo, no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

Estrés agudo episódico. Según la American Psychological Association (APA) se refiere a las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua. Son personas que suelen mostrarse con un carácter agrio, irritables, muy nerviosas y que están en un continuo estado de ansiedad. Otra forma de este tipo de estrés es el pesimismo constante que se transforma en una negatividad que se aplica a todo. En cualquier caso, los síntomas son más graves, caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades cardíacas. Su tratamiento pasa por una terapia psicológica que puede durar meses, ya que son personas resistentes a los cambios.

Estrés crónico. Es un estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional continuo a la persona que lo sufre. Las situaciones de pobreza, de familias disfuncionales, tener un empleo que se desprecia son algunas de las situaciones que pueden generarlo. En ocasiones este tipo de estrés induce la idea de suicidio y puede estar en el origen de un infarto de miocardio o de otras enfermedades sistémicas, como el ictus. Los síntomas más severos que en los casos anteriores pueden requerir un tratamiento farmacológico, además de terapia psicológica. (APA)

1.2.6 Prevención del estrés.

Para poder prevenir y afrontar el estrés de manera óptima, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida. Es importante también que aprenda a disminuir el nivel de estrés de las situaciones personales, de modo que no superen las propias resistencias. (Naranjo, M. 2009).

Otros aspectos a los que se debe prestar atención para prevenir el estrés, de acuerdo con autores tales como (Bensabat, 1987), (Melgosa, 1995) y (Neidhardt et al., 1989) son, por ejemplo: el ejercicio físico y el reposo, la alimentación, el contacto con la naturaleza, el tiempo libre, la planificación del tiempo, objetivos y actividades.

En cuanto al ejercicio y el reposo, la mayoría de las personas que sufren de estrés no practican ejercicio físico ni son capaces de lograr un descanso adecuado, lo cual genera un círculo vicioso de difícil salida. Sobre el descanso, este debe ser cotidiano, semanal y anual. Además, debe ser de calidad, de modo que permita recuperarse del desgaste tanto físico como psíquico que conlleva la realización de las actividades. Naranjo, (2009).

El contacto con la naturaleza es una experiencia relajante integral que ayuda a prevenir el estrés. La persona obtiene de la interacción con ella paz y salud. La naturaleza ofrece múltiples beneficios, entre ellos la vista se recrea con el paisaje y los colores, el oído con los sonidos naturales, el olfato con los olores silvestres, el gusto con alimentos saludables tomados de este ambiente y el organismo entero con el aire puro y el sol. Naranjo, (2009). Según lo descrito anteriormente el estrés puede prevenirse o afrontarse a través de la implementación de diferentes actividades que contribuyan a la relajación y fortalecimiento no solo físico si no mental de las personas, por lo que el turismo de bienestar puede ser fundamental para que esta enfermedad se pueda manejar de una mejor manera.

1.3 Marco geográfico

La ubicación en donde se llevará a cabo este producto es de gran importancia ya que influye altamente con las técnicas que se realizarán para la disminución del estrés, por tal motivo se intentó buscar un lugar tranquilo y que tuviera una conexión única con la naturaleza. Teniendo en cuenta lo anterior el lugar donde se ubicará nuestro producto turístico es el municipio de Ciénega, en el departamento de Boyacá.

El municipio de Ciénega posee una extensión de 55 kms² y se encuentra ubicado sobre la cordillera oriental, se encuentra desde los 2.200 metros y 3.400 msnm presentando clima variado; se encuentra en zona de páramo de Bijagual, geográficamente se localiza en el flanco interno de la cordillera oriental sector centro oriental del departamento de Boyacá. La cabecera

Municipal se localiza a 5° 25 minutos de latitud norte 73° 18 minutos de latitud occidental y a 0° 45 minutos y 30 segundos al oriente del meridiano de Bogotá. Su extensión es de 73 kilómetros cuadrados y limita al norte con Soracá y Viracachá y por el oriente con Rondón por el sur y occidente con Ramiriquí, distante 27 kilómetros de la ciudad de Tunja por la vía Viracachá, 35 kilómetros del puente de Boyacá y 135 km. de la capital del país por la vía tierra negra. Alrededor se encuentran 11 veredas del municipio de Ciénega. Alcaldía de Ciénega, (2019).

A nivel turístico Ciénega ofrece diversos paisajes los cuales pueden ser admirados en todas las épocas del año, su principal eje turístico se encuentra en el parque Natural el cañal el cual alberga diferentes lugares como:

Laguna la calderona la cual se localiza en la Vereda Albañil, a 3130 msnm. Su longitud máxima es de 618 metros, el ancho máximo es de 272 metros y la profundidad máxima es de 25 metros. Constituye un reservorio de aproximadamente 1.7 millones de metros cúbicos de agua. Alimenta a la quebrada el Conchudo. El lugar está cubierto de niebla la mayor parte del año, excepto en los meses de noviembre a marzo. Está rodeada por una hermosa flora, propia del bosque nublado andino. Dentro de estas se destacan algunas especies como son el mortiño, el tuno, la uva camarona, el guaqué y el chusque. El bosque que rodea a la laguna presenta árboles como cucharo y encenillo, que a su vez albergan orquídeas líquenes y otras epifitas. Alcaldía de Ciénega, (2019)

Cerro San Vicente es la montaña más alta ubicada en el parque el cañal; se puede encontrar bosques enanos, colchones de agua, imponente mirador donde se experimenta la percepción más agradable que muestra los paisajes de las Provincias de Márquez y Lengupá, pues desde allí se divisan los municipios de Tibaná, Jenesano, Ramiriquí, Viracachá, Boyacá, Rondón, Zetaquirá, Miraflores y Berbeo. Sistema de información turística Boyacá, (2018)

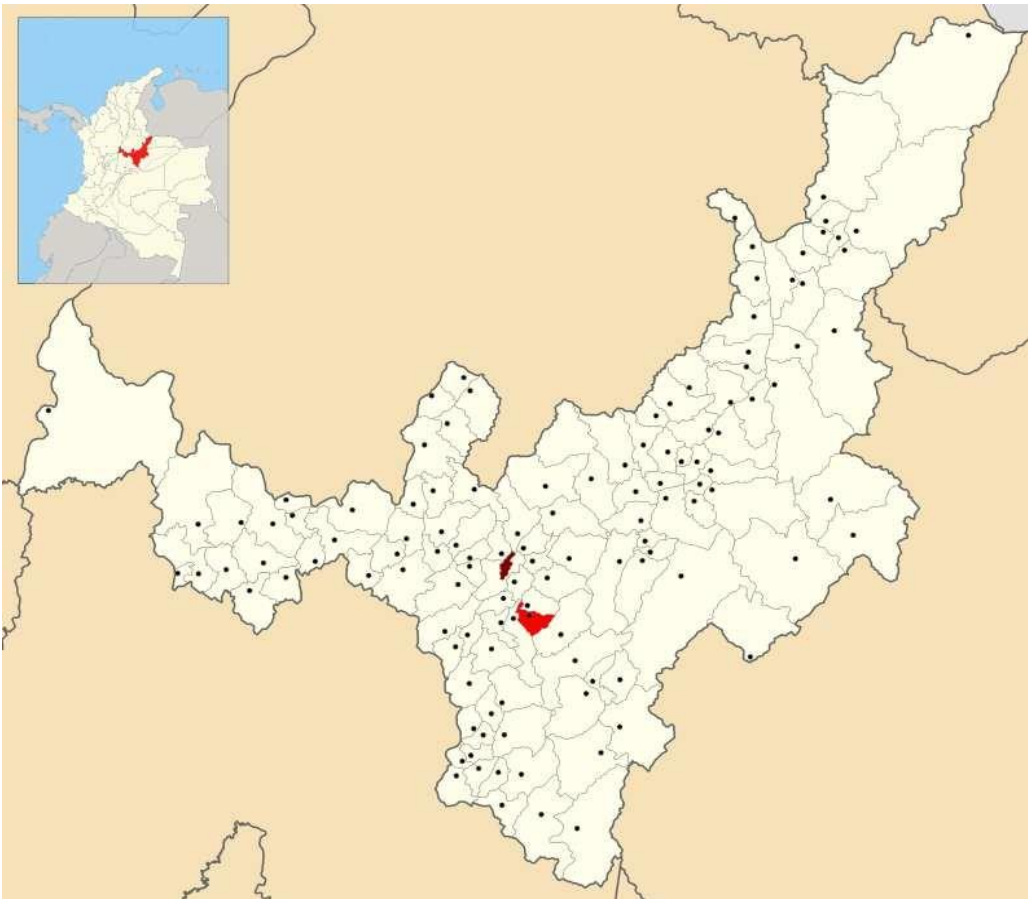


Figura 1. Mapa Ciénega Boyacá. Wikipedia (2019)

1.4 Marco legal

Para el Programa de Transformación Productiva, (2013) “El Turismo de Bienestar en Colombia es casi inexistente” (p.54) por lo cual el país carece de una normatividad específica para los diferentes servicios ofertados, por lo que se tomará como referencia las siguientes normas:

La primera es la ley 1558 de 2012 Por la cual se modifica la Ley 300 de 1996 -Ley General de Turismo, la Ley 1101 de 2006 y se dictan otras disposiciones. Esta ley tiene por objeto el fomento, el desarrollo, la promoción, la competitividad del sector y la regulación de la actividad turística, a través de los mecanismos necesarios para la creación, conservación, protección y aprovechamiento de los recursos y atractivos turísticos nacionales, resguardando el desarrollo sostenible y sustentable y la optimización de la calidad, estableciendo los mecanismos de participación y concertación de los sectores público y privado en la actividad.

Además de la ley 1164 de 2007 Por la cual se dictan disposiciones en materia del Talento Humano en Salud. Esta ley tiene por objeto establecer las disposiciones relacionadas con los procesos de planeación, formación, vigilancia y control del ejercicio, desempeño y ética del Talento Humano del área de la salud.

La ley 1164, establece para el ejercicio de las medicinas y las terapias alternativas y complementarias-, en su artículo 19, lo siguiente:

Los profesionales autorizados para ejercer una profesión del área de la salud podrán utilizar la medicina alternativa y los procedimientos de las terapias alternativas y complementarias en el ámbito de su disciplina, para lo cual deberán acreditar la respectiva certificación académica de esa norma de competencia, expedida por una institución de educación superior legalmente reconocida por el Estado.

Las ocupaciones del área de la salud de acuerdo con la respectiva certificación académica podrán ejercer las diferentes actividades funcionales de apoyo y complementación a la atención en salud que en materia de medicina y terapias alternativas y complementarias sean definidas. Parágrafo.

Se entiende por medicina y terapias alternativas aquellas técnicas prácticas, procedimientos, enfoques o conocimientos que utilizan la estimulación del funcionamiento de las leyes naturales para la autorregulación del ser humano con el objeto de promover, prevenir, tratar y rehabilitar la salud de la población desde un pensamiento holístico.

Se consideran medicinas alternativas, entre otras, la medicina tradicional China, medicina Ayurveda, medicina Naturopática y la medicina Homeopática. Dentro de las terapias alternativas y complementarias se consideran entre otras la herbología, acupuntura moxibustión, terapias manuales y ejercicios terapéuticos.

2. Planteamiento del problema

Con este proyecto se pretende crear un producto turístico de bienestar en el cual los docentes que sufren de estrés puedan disminuir los efectos negativos que trae consigo esta afectación, a través del contacto con la naturaleza y la implementación de terapias alternativas, diferentes técnicas de relajación, ejercicios de respiración y nuevas experiencias que contribuyan al bienestar físico y mental de estas personas.

Se logra encontrar la necesidad del ser humano por cuidarse a sí mismo y velar por su bienestar individual, ya que el estrés es una de las causas más relevantes por las cuales las personas llegan a un desequilibrio en su vida, según Sánchez, (2007) “Esta situación es preocupante ya que cada vez son más los casos de absentismo, intención de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada en los docentes. Esto ha dado lugar al hecho de que se produzca un cambio en las causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial que han desplazado a enfermedades tradicionales en este colectivo.

Así mismo surge la oportunidad de dar a conocer y desarrollar el turismo de bienestar en el país y todos los beneficios que puede traer consigo para al manejo de este tipo de caso ya que según el PTP, (2013) Colombia tiene la oportunidad de atraer turistas nacionales e internacionales debido al aumento de enfermedades como el estrés, insomnio, dolor de espalda, obesidad, pero también al creciente interés por estilos de vida saludables.

Por lo que, se pretende proponer por medio del diseño de una propuesta turística, alternativas que permitan la prevención y tratamiento para este mal que afecta a la población y que permita lograr el reconocimiento del turismo de bienestar como una alternativa a la hora de pensar en viajar

2.1 Delimitación

En este proyecto se investigará cómo el turismo de bienestar puede aportar de manera positiva en los docentes que sufren de estrés, como caso de estudio los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas IED de la localidad de Bosa en Bogotá, a través de un producto turístico que será realizado en los municipios de Jenesano y Ciénega en el departamento de Boyacá.

2.2 Pregunta orientadora

¿El turismo de bienestar puede ser una alternativa para el manejo y disminución de los niveles de estrés de los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas?

3. Justificación

Según el PTP, (2013) “el turismo de bienestar se da debido al envejecimiento de la población mundial, la progresión de enfermedades como el estrés, insomnio, dolor de espalda, obesidad, etc. el creciente interés por estilos de vida saludables y mayor interés en la medicina complementaria y alternativa”. Esto ha generado nuevas tendencias de turismo y constituyen una oportunidad para que la industria turística contemple dentro de su oferta experiencias que mejoren la calidad de vida de los turistas. Procolombia, (2016)

En 2011, Colombia recibió aproximadamente a 20.500 turistas que viajaron por motivos de salud, corresponde a 30% de aumentación en comparación con 2010 (14.500) El país es reconocido en el exterior por ofrecer servicios médicos de calidad superior en la región. Otro de los motivos por los que los turistas acuden son los costes y la oportunidad de la oferta según el PTP, (2013)

Para el turista que viaja motivado por el bienestar, el gasto promedio es 130% más que el tradicional (US\$1.639 en viajes internacionales, según Memorias Conferencias World Travel Market Londres 2014. Los programas más comunes del turismo de bienestar responden a planes de pérdida de peso, desintoxicación y salud mental, por tanto, la demanda se focaliza hacia los productos de meditación, retiros espirituales y otras actividades relacionadas. Procolombia, (2016)

Esto sumado a la creciente cifra de personas que padecen estrés, según informe de Regus, una firma especializada en temas laborales que después de encuestar a más de 16.000 profesionales de distintas áreas, concluyó que el 38% de los colombianos que están empleados sufren de estrés laboral. Entre las cifras más contundentes que el estudio reveló están, por ejemplo, que las principales causas de un elevado estrés a nivel general están el trabajo con un 64%, las finanzas personales con el 54% y las relaciones con la pareja en un 38%. (Redacción Negocios el Espectador, 2012)

Teniendo en cuenta los anteriores datos, surge la iniciativa de crear un producto de turismo de bienestar que permita un aporte positivo a las personas que padecen de esta enfermedad, a través del aprovechamiento de una nueva tendencia del turismo, en la que se promueva tanto la salud física como mental de los turistas.

4. Objetivo general

Realizar una propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega en el departamento de Boyacá, que logre disminuir los niveles de estrés en los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas.

4.1 Objetivos específicos

- Analizar las iniciativas de turismo de bienestar en Latinoamérica, que han aportado al manejo del estrés.
- Identificar las características e intereses de los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas a los que será dirigido la propuesta turística.
- Determinar las potencialidades turísticas del municipio enfocadas en turismo de bienestar.
- Diseñar la propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá que aporte a la disminución de los niveles de estrés en los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas.

5. Metodología

Para Sampieri, (2014):

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. También afirma que los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados. (pp. 91)

Según Hernández-Sampieri y Mendoza, (2008):

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Para Sampieri, (2014) “implica un conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema.”

Teniendo en cuenta los anteriores aportes la investigación que se llevar a cabo será de carácter explorativo y tendrá un enfoque mixto, ya que la recolección y el análisis de la información serán cuantitativos y cualitativos. Para el desarrollo de esta metodología se proponen los siguientes puntos:

Revisión documental: Como respuesta al primer objetivo específico “Analizar las iniciativas de turismo de bienestar en Latinoamérica”, que han aportado al manejo del estrés” se realizará una revisión y análisis de la oferta turística de los principales países que han implementado el turismo de bienestar en Latinoamérica, determinando sus iniciativas y cuáles son los servicios y actividades que pueden ayudar al tratamiento del estrés en las personas. Adicional a esto también se pretende identificar si existen iniciativas que hayan aportado al manejo del estrés en los educadores.

Aplicación de Encuestas: Se llevará a cabo la recolección de información, intereses, características y percepción de los docentes para reconocer cuáles las oportunidades de ofrecer un servicio que permita satisfacer sus necesidades y expectativas. Lo anterior buscando dar respuesta al tercer objetivo específico:

“Identificar las características e intereses de los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas a los que será dirigido la propuesta turística”

Inventario turístico: A través de la visita al municipio de Ciénega, se pretende cumplir con el objetivo específico “Identificar la oferta del municipio en cuanto al turismo de bienestar como sus atractivos, características y servicios ofrecidos.” Esto se llevará a cabo con el uso del Formato Único de Inventarios, establecido por el Ministerio de Comercio Industria y Turismo, como herramienta útil para analizar y observar la diversificación y los productos competitivos.

Finalmente, para desarrollar el último objetivo se pretende realizar la elaboración de un programa, en el cual se planteen las diferentes actividades que permitan la consecución del objetivo “Diseñar la propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá que aporte a la disminución de los niveles de estrés en los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas.”

.

6. Capítulo 1. Análisis de la oferta turística en el sector de bienestar en Latinoamérica

El turismo de bienestar se define como los viajes con el objetivo primordial de realizar actividades encaminadas al cuidado, a sentirse bien recibiendo tratamientos alternativos y a descansar. Programa de Transformación Productiva, (2013), también lo describen como la práctica para viajar a un destino diferente al de residencia, para obtener tratamientos terapéuticos o preventivos de mejora del bienestar físico y mental, a la vez que se realizan actividades propias de un turista. Galaz, Yamazaki, Ruiz Urquiza, S.C., (2018)

GWI, Global Wellness Institute, (2018) indica que “el turismo de bienestar trae la promesa de combatir las cualidades negativas de los viajes de hoy en día y convertir el viaje en una oportunidad para mantener y mejorar nuestra salud holística.”

La oferta de servicios turísticos de bienestar es muy variada y está determinada por la localización del destino de acuerdo a sus atractivos naturales y culturales, es por esto que debemos realizar una contextualización del mercado de bienestar en Latinoamérica.

Según GWI, en su estudio sobre la Economía del turismo de bienestar, se evidencia que existe un fuerte impulso para desarrollar el turismo de bienestar en América Latina y el Caribe, esto basado en los diversos recursos naturales y culturales de la región, junto con las motivaciones de los turistas que son el descanso y la relajación, experimentando el contacto con la naturaleza, y la biodiversidad. GWI, (2018)

Tabla 1.

Oferta turística de bienestar

PAIS	OFERTA TURISMO DE BIENESTAR
Argentina	✓ tratamientos de mejora de la belleza } Aguas termales/ minerales
Brasil	✓ tratamientos de mejora de la belleza ✓ Aguas termales/ minerales ✓ Spas
México	✓ medicina y cirugía ✓ spas ✓ Tratamientos nativos en el cuidado de la piel
Colombia	✓ medicina y cirugía ✓ Aguas termales/ minerales ✓ Spas

Costa Rica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ecoturismo, jungla / eco-spas, terapias alternativas ✓ Spas ✓ Tratamientos nativos en el cuidado de la piel
Ecuador	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agus termales/minerales
Cuba	<ul style="list-style-type: none"> ✓ medicina y cirugía

Nota: Autoría propia a partir de Global Wellness Tourism Economy, (2018)

En general, pueden observar que los destinos adoptan diferentes estrategias y posicionamientos basados en sus atractivos únicos y ventajas. En la zona del caribe las organizaciones de comercialización de destinos están trabajando para promover la región como un destino de bienestar mediante la adopción de estándares de instalaciones de spa, Como es el caso del México que están mejorando sus spas y reorientando sus estrategias y posicionamiento desde lujo y mimos hasta estilo de vida activo y holístico. GWI, (2018)

También debemos tener en cuenta que se están creando iniciativas en la construcción de nuevos centros de bienestar, así como el desarrollo de programas rigurosos y ofertas de bienestar integral que se centran en la prevención y el desarrollo humano. GWI, (2018). Sin embargo, cada país genera una propuesta diferente de turismo de bienestar, de acuerdo a sus recursos naturales, culturales, tecnológicos, de infraestructura, etc.

Para la Asociación Costarricense De Turismo De Bienestar, (2018) este tipo de turismo “ofrece servicios y experiencias positivas diseñadas bajo criterios de sostenibilidad y en armonía con la naturaleza; que buscan mejorar la calidad de vida, promueve el equilibrio cuerpo-mente-espíritu, y transmite conocimientos a la vez que fomenta hábitos que ayudan al bienestar y la salud de las personas.”

Según GWI, (2018):

Costa Rica tiene la ambición de calificar a su país como país de bienestar, con especial atención al bienestar de las personas y la protección de su entorno natural y patrimonio cultural. Este país ha ampliado recientemente su eslogan promocional nacional de "Pura Vida" a "Wellness Pura Vida", y está funcionando en una estrategia a largo plazo para desarrollar siete áreas del país en torno a su bienestar único. El desarrollo de este nuevo producto forma parte de la estrategia para la diversificación y consolidación de la oferta turística, con el objetivo de incorporar aquellos productos con gran potencial como el turismo de bienestar, el cual del 2013 al 2015 tuvo un crecimiento del 10,6%.



Figura 2. Turismo de bienestar en Costa Rica. Wellness Magazine (2019)

Para la Asociación Costarricense De Turismo De Bienestar, (2018) este tipo de turismo “ofrece servicios y experiencias positivas diseñadas bajo criterios de sostenibilidad y en armonía con la naturaleza; que buscan mejorar la calidad de vida, promueve el equilibrio cuerpo-mente- espíritu, y transmite conocimientos a la vez que fomenta hábitos que ayudan al bienestar y la salud de las personas”.

Tabla 2.

Un Descanso en el Paraíso, producto Costa Rica.

Oferta Turística	“Un Descanso en el Paraíso”
¿Que pretende?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ mejorar su condición mental y física ✓ integrar hábitos y actividades saludables en su estilo de vida ✓ liberar su alma y volver como una nueva persona ✓ desintoxicarse del estrés y del ajetreo diario
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contacto con la naturaleza: Trekking (caminatas de baja dificultad),

	<p>Forest bath (respiración del aire puro del bosque)</p> <p>Earthing (caminata descalza en la tierra/arena)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gastronomía saludable de alta calidad; mezcla de comida y spa (splunch) ✓ Consumo de productos locales en contacto con la naturaleza.
Terapias alternativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ técnicas de relajación como los wraps o envoltorios, en los cuales el barro volcánico, el café, las frutas tropicales y el chocolate son usados para hidratar la piel. ✓ la hidroterapia y las aguas termales constituyen otra forma de aprovechar el recurso hídrico del país para renovarse y dejar que la energía positiva fluya por todo el cuerpo.

Nota: Autoría propia a partir del Instituto Costarricense de Turismo, (2019)

Según la Cumbre Global del Bienestar (Global Wellness Summit) 2016, México se ha convertido en el principal destino turístico del wellness en Latinoamérica, y se ubica en la posición 11 en el mercado global, Cada año México recibe 12 millones de visitas enfocadas al bienestar y se estima que 1 de cada 2 dólares gastados en Latinoamérica por este mercado, se genera en este territorio, eso sin contar que el turismo de bienestar emplea a aproximadamente 400 mil personas en el país.

La consultora Deloitte, a través de un estudio, determino que los hoteleros están buscando cada vez más satisfacer las demandas del huésped implementando la frase “adiós al estrés, hola a la relajación y estilos de vida saludables”



Figura 3. Turismo de bienestar en México. Guía oficial de turismo de México (2019)

El turismo de bienestar y las actividades y servicios ofrecidos, para el país mexicano, varían de acuerdo con la ubicación geográfica del destino, ya que al ser un país tan grande en cada rincón se pueden identificar diferentes culturas que aportan al turismo de bienestar una amplia variedad de técnicas y actividades, dentro de las más destacadas del país, se pueden evidenciar:

Tabla 3.

Oferta de Bienestar en México

Localidad	Estado	Oferta Turística de bienestar
Capulálpam de Méndez	Oaxaca	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Experiencia ancestral de la medicina ✓ Se recupera el equilibrio del espíritu a través de los aromas místicos de la ruda, la albahaca, la manzanilla y el copal ✓ Termina la terapia de relajación con un baño de temazcal. *
Valle de Bravo	México	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practica de yoga en la cascada veo de novia, logrando paz interior ✓ Visita la Stupa que es un monumento dedicado a la paz y la prosperidad que contiene las reliquias de los maestros budistas de las cuatro escuelas

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recorrido por un sendero rodeado de pino para encontrarte con este fascinante monumento de Buda de treinta y seis metros de alto
Tula	Tamaulipas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprovechar los beneficios terapéuticos tanto en la psico-biología del organismo como en la existencial del ser, a través de los baños de vapor en temazcales. ✓ Vivir una ceremonia trascendental donde se entra al vientre de la madre tierra para renacer.
Ixtapan de la Sal	México	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esconde una gran cantidad de spas y centros de relajación que van desde lo tradicional hasta lo más innovador. ✓ Vivir la experiencia del temazcal que es un baño de vapor de tradición prehispánica, donde dentro de una pequeña cúpula de piedra y adobe se inhala el delicioso vapor que emana de las piedras volcánicas bañadas con el agua de hierbas. ✓ Sumergirse en una cámara de flotación, que consiste en una tina de agua llena de sales «epsom» que crean una densidad muy parecida a la del mar muerto
San Miguel de Allende	Guanajuato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se puede elegir entre los spas, balnearios y aguas termales, y disfrutar de un día de albercas techadas o al aire libre junto a áreas verdes naturales. ✓ Disfrutar de tratamientos de tradiciones sanadoras mexicanas, en el que se utilizan hierbas y aceites esenciales, así como ingredientes cuyos secretos curativos se han ido heredando de generación en generación. ✓ La terapia de piedras calientes

Nota: Autoría propia a partir de la Guía oficial de turismo de México, (2019)

Según el Instituto Nacional de Promoción Turística, “para conseguir un estilo de vida saludable, Argentina ofrece servicios orientados a la mejora integral del estado físico, emocional y mental de las personas. Dentro de estos se encuentran centros de salud, termales y spas cuyo objetivo central es aportar a una mejor calidad de vida.

El país cuenta con una amplia diversidad de espacios propicios para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de diferentes afectaciones a la salud, dichos espacios van desde propuestas terapéuticas hasta de relajación, también se pueden adquirir tratamientos de belleza y de adopción de estilos de vida saludables, además de la incorporación de técnicas holísticas que buscan el fortalecimiento tanto del cuerpo como del alma. Nieto (2018).

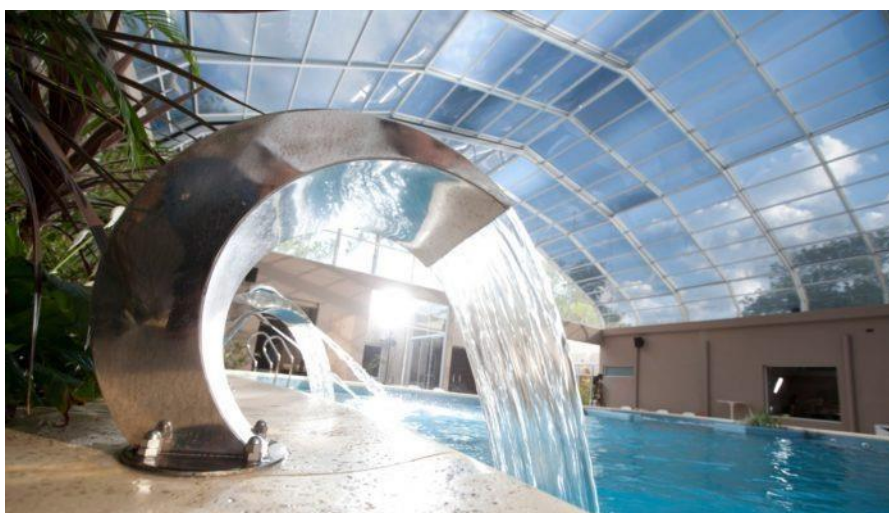


Figura 4. Turismo de bienestar en Argentina. Instituto Nacional de Promoción Turística Argentina (2019)

Las actividades terapéuticas más importantes dentro del turismo de bienestar en Argentina son: La Hidroterapia que es el empleo de las propiedades de las aguas con fines terapéuticos, dentro de las que encontramos el termalismo (aguas termales) y la talasoterapia (el agua de mar). También encontramos la helioterapia que consiste en la utilización de los rayos solares con fines terapéuticos - climatología médica - características atmosféricas propicias. (Instituto Nacional de Promoción Turística)

Tabla 4
Oferta de bienestar en Argentina

Oferta Turística	Estado de vida saludable
¿Que pretende?	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejora integral del estado físico, emocional y mental ✓ integrar hábitos y actividades saludables en su estilo de vida ✓ Mejorar la calidad de vida ✓ Fortalecimiento del cuerpo y del alma
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Centros de Salud y termales ✓ Hidroterapia, Talasoterapia ✓ Utilización de rayos solares

Nota: Autoría propia a partir *del* Instituto Nacional de Promoción Turística Argentina, (2019)

Según un informe de Procolombia, 2018, Colombia cuenta con más de 60 empresas, entre spas, centros de bienestar y termales, que ofrecen una variedad de experiencias enfocadas en la calidad de vida de las personas, desde prácticas con medicinas ancestrales en espacios naturales hasta terapias relajantes a 200 metros bajo tierra en una catedral de sal.



Figura 4. Turismo de bienestar en Colombia. Turismo de Bienestar en Colombia (2019)

“Para este año la estrategia principal de ProColombia para el turismo de bienestar se basa en fortalecer la oferta que ya tienen los empresarios a partir de la creación de nuevas experiencias, incorporar este segmento en el portafolio de turoperadores enfocados en viajeros de alto gasto y en aumentar la visibilidad del país en eventos claves del sector”, afirmó Julián Guerrero, vicepresidente de turismo de ProColombia. Esto es consecuente con el creciente aumento del turismo wellness o de bienestar, que se ha presentado a nivel mundial en los últimos años, que ha permitido desarrollar y fortalecer el potencial de este producto en el país.

Tabla 5
Oferta de bienestar en Colombia

Termalismo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En Colombia, existe un inventario de 310 fuentes termales ✓ No se aprovechan las posibilidades termales reales a causa del desconocimiento, por parte de los empresarios y de autoridades, de las propiedades fisicoquímicas y terapéuticas de las aguas y de los lodos ✓ Solo 20 pozos de aguas termales han sido analizados por Ingeominas para un desarrollo potencial de centro termal en Colombia
Spas/ centros de bienestar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El 70% de las infraestructuras de spa y bienestar en Colombia se concentran alrededor de la capital. ✓ Spas relacionados con recuperación son principalmente administrados por clínicas ✓ Spa relacionados belleza son principalmente administrados por centros de estética ✓ Spa concepto relajación Principalmente administrados por hoteles
Terapias alternativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ la variedad de flores y frutas del país genera una oportunidad para desarrollar terapias, ambientes, productos y experiencias de bienestar relacionadas con esta potencialidad del país. ✓ El posicionamiento del Café a nivel internacional genera una oportunidad única para la creación de nuevos productos y terapias de bienestar relacionadas con el café. ✓ Aunque la población indígena de Colombia representa sólo 3% de la población total, los tratamientos indígenas están presentes en zonas urbanas, especialmente los tratamientos con plantas y minerales.

Nota: Autoría propia a partir Plan de negocios para el subsector de Turismo de Bienestar en Colombia del Programa de Transformación Productiva, (2019)

6.1. Matriz FODA del turismo de bienestar en Colombia

De acuerdo con la identificación de las iniciativas en Latinoamérica y a nivel nacional, establecemos el siguiente cuadro de identificación de debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades del turismo de bienestar en Colombia.

Tabla 6.

DOFA

Debilidades	Fortalezas	Oportunidades	Amenazas
La práctica termal se restringe en su mayoría al uso termo lúdico, en centros vacacionales o de recreación.	Colombia cuenta con un amplio inventario de aguas termales que son llamativos para el turista que busca actividades de bienestar	Turismo de bienestar ha ido posicionándose a nivel mundial y cada vez es más buscado. la práctica termal posee un amplio potencial de desarrollo	No se aprovechan las posibilidades termales reales a causa del desconocimiento, por parte de los empresarios y de autoridades, de las propiedades fisicoquímicas y terapéuticas de las aguas y de los lodos
los centros de bienestar/spas, se encuentran ubicados en su mayoría concentrados alrededor de la capital	Existe el potencial para desarrollar el turismo de bienestar en Colombia	Aumento de número de turistas por bienestar y salud	Hay pocos spas en los destinos turísticos que cumplen con la definición de lo que tiene que ser un spa a nivel internacional
Carencia de una identidad propia en materia de bienestar en Colombia y de uso de productos locales	Colombia posee una riqueza de flores y frutas, sustentada en la variedad de pisos térmicos y la riqueza de los suelos	oportunidad para desarrollar terapias, ambientes, productos y experiencias de bienestar relacionadas con esta potencialidad del país.	Desconocimiento del concepto completo del bienestar y su definición
	Los paisajes colombianos son ideales para desconectarse de la rutina diaria. Colombia es el segundo país más biodiverso del mundo lo que permite desarrollar actividades de relajación, descanso, conexión con la tierra.	en todo el mundo está asociado al paisaje y en gran medida a la naturaleza, tanto en las estaciones termales como en los centros de talasoterapia, por lo cual es imprescindible la simbiosis entre el bienestar y la naturaleza para logra tener un posicionamiento relevante. Medio Ambiental – Flores y frutos Varios proyectos de investigación	Países de la región tienen mayor desarrollo en productos de bienestar y son reconocidos por ellos.

Poca capacitación específica al bienestar y deficiente infraestructura con estándares internacionales	La medicina tradicional indígena en Colombia es una medicina ancestral que se diferencia de la medicina occidental en su enfoque: la medicina indígena trata el cuerpo y la mente	Crear una identidad propia y desarrollar un programa de bienestar en colaboración con etnias locales, indígenas y también basado en productos como café, cacao, frutas, flores	Internacionalmente Colombia es muy reconocido por el turismo de salud y tratamientos estéticos y médicos, pero el reconocimiento en materia de bienestar.
---	---	--	---

Nota: Autoría propia a partir del Plan de negocios para el subsector de Turismo de Bienestar en Colombia del Programa de Transformación Productiva (2019)

La anterior matriz permite observar con mayor claridad el estado del turismo de bienestar en Colombia permitiendo realizar un análisis profundo de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que se presentan en el país, concluyendo que el turismo de bienestar tendría una acogida muy buena ya que Colombia cuenta con los atractivos necesarios para la implementación del mismo, de igual forma es necesario realizar una concientización y capacitación a los diferentes prestadores de servicios turísticos para que este tipo de turismo se formalice y pueda llegar a ser potencializado en el país.

7. Capítulo 2. Aplicación de la encuesta

Para desarrollar el segundo objetivo propuesto en el mes de abril del año 2019 se aplica encuesta a 150 docentes de la I.E.D Fernando Mazuera Villegas con el fin de realizar un análisis del concepto, conocimiento e interés que tienen los docentes en el turismo de bienestar, así mismo conocer el nivel de estrés que poseen y obtener el resultado final para el proyecto. La aplicación de la encuesta nos permitió conocer y determinar lo siguiente:

Inicialmente la encuesta nos arroja que de los participantes un 69% considera que el aspecto laboral, seguido de un 20% perteneciente al económico, son los factores que más generan estrés en su vida. Adicional a esto el 84% de los participantes asociaron el estrés a su profesión de docentes, determinando que es una profesión con bastante presión y agotamiento.

El 36% de los encuestados manifiesta que el estrés afecta en su vida de forma moderada, mientras que el 35% indica que afecta bastante, poniendo en conocimiento que el nivel de afectación del estrés en los docentes es alto y está constantemente presente en su vida.

Al consultar por el manejo que le daban al estrés, se evidenció que el 38% de los docentes ya conoce alguna técnica de relajación, mientras que el restante hace contraste al estrés por medio de la música y de los alimentos o no dan manejo al estrés. También se determina que la mayoría de los docentes ven en las técnicas de relajación una alternativa viable para la disminución y manejo del estrés y están interesados en practicarlas.

Al interrogar por las actividades que preferían realizar en sus ratos libres se evidencia que el 56% prefiere viajar seguido de 31% que prefiere leer libros lo cual es un resultado favorable para este estudio ya que los encuestados realizan actividades turísticas constantemente. Se logra identificar que el espacio al aire libre y campestre es el preferido por los docentes para realizar estas actividades.

También se consultó por las actividades en las cuales estarían interesados en participar, la gran mayoría optó por la meditación y técnicas de relajación muscular como el Yoga. Adicional a esto los docentes indicaron que preferían una propuesta donde se les brindaran todos los servicios necesarios, como alimentación, transporte y alojamiento, de esta forma estarían dispuestos a adquirir el producto.

De acuerdo a las conclusiones anteriores se determina que es viable desarrollar la propuesta turística de bienestar, ya que es acorde con las necesidades e intereses de los docentes, además de que se evidencia el interés por adquirir los servicios de esta.

En este punto, se pretende determinar las características e intereses del grupo estudiado, con el fin de determinar el segmento sobre el cual estará enfocada la propuesta turística. De acuerdo a la encuesta aplicada a los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas, se

determina que el perfil del consumidor de este trabajo es un habitante de la ciudad de Bogotá con estudios profesionales, docentes de colegios distritales, con nivel socioeconómico medio-alto, que dedican gran parte de su tiempo a su profesión, con nivel de estrés laboral alto, que se preocupan por el cuidado físico y mental, con interés en adquirir productos turísticos y descubrir sitios turísticos poco conocidos, buscando tranquilidad y relajación.

8.2 Parque Natural el Cañal

Es un páramo en el cual se encuentra gran variedad de biodiversidad, su principal bioma es el de las Turberas, de las cuales se destacan Las Delicias, El Cebadal y El Plan. En él puede observar 5 lagunas y un mirador a 4.000msnm

Se puede llegar caminando desde el parque central o también en carro, las lagunas están a 20 minutos entre cada una y el recorrido solo se puede hacer caminando. En general el parque no cuenta con senderos bien establecidos o con el mantenimiento adecuado para el acceso a sus lagunas, no cuenta con señalización, no hay guías ni punto de información turística.

El ingreso al parque se debe hacer en días soleados, la primera laguna “La Calderona” que es la más representativa del parque se encuentra a 40 minutos del inicio del recorrido y tiene una cabaña o parador, es importante mencionar que el recorrido se debe hacer con un habitante del pueblo que conozca los senderos ya que cuando llueve mucho, estos pueden borrarse.

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS					
FORMULARIO 1. SITIOS NATURALES					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre	Parque Natural el cañal				
1.2 Departamnto	Boyaca	1.3 Municipio	Ciénega		
1.4 Corregimiento, vereda o localidad	Provincia de Marquez				
1.5 Administrador o propietario	Alcaldía de Ciénega				
1.6 Direccion o ubicación					
1.7 Telefono/ Fax					
Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso			
		aereo	x	terrestre	acuatico ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso	hacer los recorridos en días soleados, la caminata total del parque es de aproximadamente 4 horas por lo que se debe tener bue				
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado	O2				
2.2 Descripcion	Pertenece al paramo el Bijagal y tiene uno de los ecosistemas mas importantes y variados de la provincia de Marquez, algunos de los biomas mas importantes que se pueden encontrar alli es el de las Turberas				
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD				PUNTAJE	
Sin contamonacion del aire (10)				9	
Sin contaminacion visual (10)				8	
Sin contaminacion del agua (10)				8	
Estado de conservacion (10)				10	
Sin contaminacion sonora(10)				10	
singularidad (10)				8	
Diversidad(10)				8	
				Subtotal	
				61	
SIGNIFICADO					
local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)				6	
				Total	
				67	
imagen original del sitio web de la Alcaldía de Ciénega					
Diligenciado por	Delanie Rodriguez			Fecha	20-abr-19

Figura 6. Formato de inventarios 2. Autoría propia.

8.3 Laguna la Calderona

Es la fuente hídrica más importante de la Provincia de Márquez, Constituye un reservorio de aproximadamente 1.7 millones de metros cúbicos de agua. Alimenta a la quebrada el Conchudo. El lugar está cubierto de niebla la mayor parte del año, excepto en los meses de

noviembre a marzo. En tiempo de verano, el nivel de las aguas disminuye pudiéndose apreciar algunas playas de arena blanca. La temperatura promedio es de 10°C. Dentro de este hermoso ecosistema se pueden realizar actividades como fotografía, observación e interpretación y disfrute de paisaje constituyéndose en un recurso ecoturístico, de los más importantes de la región. Alcaldía de Ciénega, (2017)

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS					
FORMULARIO 1. SITIOS NATURALES					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre	Laguna la Calderona				
1.2 Departamnto	Boyacá	1.3 Municipio	Ciénega		
1.4 Corregimiento, vereda o localidad	Provincia de Marquez				
1.5 Administrador o propietario	Alcaldía de Ciénega				
1.6 Direccion o ubicación	Vereda Albañil				
1.7 Telefono/ Fax					
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso			
		aereo	x	terrestre	acuatico ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso	ingreso en dias soleados, se debe llevar ropa comoda y acondicionamiento para la caminata				
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado	O3				
2.2 Descripcion	<p>Es la laguna de Origen glacial mas grande de la region, Constituye un reservorio de aproximadamente 1.7 millones de metros cúbicos de agua. Alimenta a la quebrada el Conchudo.</p> <p>El lugar está cubierto de niebla la mayor parte del año, excepto en los meses de Noviembre a Marzo. Esta rodeada por una hermosa flora, propia del bosque nublado andino. El bosque que rodea a la laguna presenta árboles como cucharo y encenillo, que a su vez albergan orquídeas líquenes y otras epifitas. Alcaldía de Ciénega, 2017</p>				
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD			PUNTAJE		
Sin contaminacion del aire (10)			10		
Sin contaminacion visual (10)			10		
Sin contaminacion del agua (10)			10		
Estado de conservacion (10)			7		
Sin contaminacion sonora(10)			10		
singularidad (10)			7		
Diversidad(10)			8		
			Subtotal		
			62		
SIGNIFICADO					
local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)			6		
			Total		
			68		
imagen original del sitio web de la Alcaldía de Ciénega					
Diligenciado por	Delanie Rodriguez			Fecha	20-abr-19

Figura 7. Formato de inventarios 3. Autoría propia.

8.4 Cerro San Vicente

En la parte más alta del Parque Natural el Cañal, está el Cerro San Vicente, es un imponente mirador donde se pueden observar los mejores paisajes de la Provincia de Márquez, brinda el ambiente más propicio para desestresarse, meditar, conquistar la paz interior y fortalecer el espíritu para enfrentar las jornadas de la vida cotidiana. Alcaldía de Ciénega, (2017)

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS					
FORMULARIO 1. SITIOS NATURALES					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre	Cerro de San Vicente				
1.2 Departamnto	Boyacá	1.3 Municipio		Ciénega	
1.4 Corregimiento, vereda o localidad	Provincia de Marquez				
1.5 Administrador o propietario	Alcaldia de Cienega				
1.6 Direccion o ubicación					
1.7 Telefono/ Fax					
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso			
	aereo	x	terrestre	acuatico	ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso	ingreso en días soleados, se debe llevar ropa comoda y acondicionamiento para la caminata				
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado					
2.2 Descripcion	<p>imponente mirador donde se experimenta la percepción más agradable que muestra los paisajes de las Provincia de Márquez y Lengupá, pues desde allí se divisan los municipios de Tibaná, Jenesano, Ramiriquí, Viracachá, Boyacá Boyacá, Rondón, Zetaquira, Miraflores y Berbeo. Fuente Alcaldia de Cienega, (2017)</p>				
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD					PUNTAJE
Sin contamonacion del aire (10)					9
Sin contaminacion visual (10)					10
Sin contaminacion del agua (10)					10
Estado de conservacion (10)					9
Sin contaminacion sonora(10)					10
singularidad (10)					7
Diversidad(10)					8
Subtotal					63
SIGNIFICADO					
local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)					6
Total					69
imagen original del sitio web de la Alcaldia de Cienega					
Diligenciado por	Delanie Rodriguez			Fecha	20-abr-19

Figura 8. Formato de inventarios 4. Autoría propia.

8.5 Ferias y fiestas

En el mes de noviembre se lleva a cabo la Carrera Nacional de Ciclo montañismo, un evento que reúne a lo mejor de este deporte junto algunos aficionados que disfrutan de esta actividad por terrenos montañosos.

En el mes de octubre, se lleva a cabo el festival de la piedra y la labranza, en el cual se llevan a cabo actividades culturales, deportivos, gastronómicas y de esparcimiento.

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS FORMULARIO 1. FESTIVIDADES Y EVENTOS					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre	Carrera Nacional de Ciclomontañismo				
1.2 Departamnto	Boyacá	1.3 Municipio	Ciénega		
1.4 Corregimiento, vereda o localidad	palacio municipal				
1.5 Administrador o propietario	Alcaldía de Ciénega				
1.6 Direccion o ubicación					
1.7 Telefono/ Fax					
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso			
		aereo	x	terrestre	acuatico ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso	lugar de encuentro para el evento palacio municipal de Ciénega				
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado	O6				
2.2 Descripcion	Se realiza en el mes de noviembre, en ella peden competir según las diferentes categorias y distancia del recorrido				
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD					PUNTAJE
Organización de evento (30)					25
Beneficios socioculturales para la comunidad (20)					18
Beneficios economicos locales (20)					15
Subtotal					58
SIGNIFICADO					
local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)					6
Total					64
imagen original del sitio web de la Alcaldía de Ciénega					
Diligenciado por	Delanie Rodriguez			Fecha	20 abril de 2019

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS FORMULARIO 1. FESTIVIDADES Y EVENTOS					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre	Festival de la piedra y la Labranza				
1.2 Departamnto	Boyacá	1.3 Municipio	Ciénega		
1.4 Corregimiento, vereda o localidad	parque principal municipal				
1.5 Administrador o propietario	Alcaldía de Ciénega				
1.6 Direccion o ubicación					
1.7 Telefono/ Fax					
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso			
		aereo	x	terrestre	acuatico ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso	lugar de encuentro para el evento parque pricipal municipal de Ciénega				
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado	O7				
2.2 Descripcion	Se realiza en el mes de octubre, como celebracion de la Fundación Hispánica				
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD					PUNTAJE
Organización de evento (30)					25
Beneficios socioculturales para la comunidad (20)					19
Beneficios economicos locales (20)					17
Subtotal					61
SIGNIFICADO					
local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)					6
Total					67
imagen original del sitio web de la Alcaldía de Ciénega					
Diligenciado por	Delanie Rodriguez			Fecha	20 abril de 2019

Figura 9. Formato de inventarios 5. Autoría propia.

8.6 Restaurantes

En el municipio solo se encuentran 5 establecimientos de comida, de los cuales 3 son de comida casera típica, 1 es un asadero de pollos y el último está dentro de Rafa Hotel Boutique; la atención en general en los establecimientos no es de calidad a excepción del que está ubicado en el hotel, en el cual se pueden realizar eventos cuenta con una gran variedad del menú es y que además es de mejor calidad.

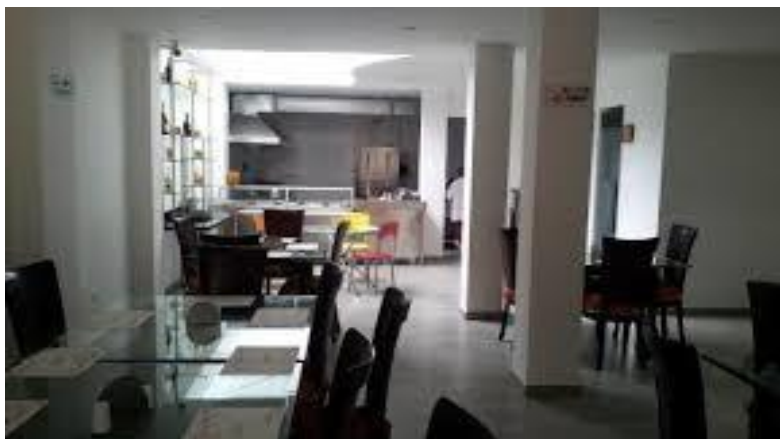


Figura 10. Restaurante Rafa Hotel Boutique. Autoría propia.

8.7 Alojamiento

El municipio cuenta con 2 hoteles, uno de ellos es el Rafa Hotel Boutique, el cual como se mencionó anteriormente posee un restaurante, zona BBQ en la terraza; el hotel cuenta con 18 habitaciones entre en sencillas, dobles, suite junior o suite con jacuzzi, con un precio desde los \$80.000 pesos hasta los \$170.000.

Por otro lado, se encuentra el Panorama Plaza Hotel, el cual maneja el servicio de eventos y alojamiento, este es más antiguo y su infraestructura es más simple, cuenta con 6 habitaciones, de las cuales 2 son para 1 o 2 personas, hay 2 habitaciones para 12 personas, 1 habitación para 7 personas y la última es para 4 personas, también cuenta con un salón de eventos.



Figura 6. Habitación Rafa Hotel Boutique. Hotel Boutique (2019)

8.8 Prestadores de servicio

Ciénega, no con una oficina de turismo, por lo que al llegar al municipio se debe consultar con los habitantes del municipio o la policía, sin embargo, la información recibida es muy generalizada, no dan muchas recomendaciones para acceder al Parque Natural el Cañal.

No se encuentran guías turísticos en la región que ofrezcan este servicio, son pocas las personas que conocen bien los senderos del parque natural y ofrecen sus servicios de guía, cabe resaltar que estos no están certificados.

9. Capítulo 4. Propuesta turística de bienestar en el municipio de Ciénega, Boyacá

En este punto se presenta la propuesta para la implementación del turismo de bienestar en el municipio de Ciénega, con la que se pretende disminuir los niveles de estrés en los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas. Para la elaboración de esta propuesta se tuvieron en cuenta las características de los docentes del colegio, la oferta turística del municipio y las oportunidades para poder implementar el turismo de bienestar en este.

Sierra, (2011) nos indica que, en el turismo, el estudio del comportamiento y motivaciones del consumidor es fundamental a la hora de elaborar productos, ya que sin ellos difícilmente se lograrán satisfacer sus necesidades, de acuerdo con esto se debe realizar un estudio de los factores internos y externos que influyen en la decisión de la elección de un producto turístico determinado.

Para poder generar la decisión de elaborar un producto o servicio que se adapte a las necesidades de nuestros consumidores, en este caso los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas, se identificaron los diferentes aspectos internos y externos que podrían influir en la decisión de compra, esta información se concluyó de la encuesta aplicada anteriormente.

Como factores internos se determina que la principal motivación para adquirir un producto de bienestar es lograr disminuir los niveles de estrés, que son generados principalmente por su actividad laboral, buscan relajarse y encontrar un lugar tranquilo donde puedan hacerlo, adicional de que son personas que se preocupan por su estado de salud no solo físico si no también mental.

Por otro lado, se determinó que al proponer o sugerir la idea de un producto para el manejo del estrés, la respuesta fue positiva y se mostraron interesados en adquirir los servicios que se mencionaron y la aplicación de las actividades que contribuyen a la disminución o manejo de los niveles de estrés, lo que apunta a que se tiene una percepción positiva de lo propuesto y estarían dispuestos a probarlo. Adicional a esto se evidencia un interés por la experiencia, que para la gran mayoría es nueva, ya que anteriormente no habían realizado viajes con el fin de cuidar su estado de salud y evitar afectaciones a la misma.

Como factor externo se identifica que el entorno económico y el nivel de ingresos de nuestros consumidores, permite ofrecer productos de este tipo, ya que estas personas no solo adquieren servicios turísticos para sus vacaciones, si no que están dispuestos a invertir en servicios que garanticen un mejoramiento en su calidad de vida, mientras conocen nuevos lugares y realizan actividades diferentes a las que se realizan comúnmente.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se propone la creación de un programa turístico, con el que se pretende ofrecer actividades de manejo del estrés, promoviendo el turismo en el departamento de Ciénega en Boyacá, para el cual se proponen los siguientes lineamientos u objetivos:

a. **Actividad física:** Un estudio de la Universidad de Michigan (EEUU) determinó que para obtener el mayor beneficio en términos de reducir de manera eficiente los niveles de cortisol (la hormona del estrés), la persona debe pasar de 20 a 30 minutos sentado o caminando en un lugar que le brinde una sensación de naturaleza, es por esto que se propone implementar la actividad física a través de una caminata ecológica que se llevara a cabo en el Parque Natural El Cañal, en el cual se puede realizar un recorrido de 30 minutos hasta la laguna principal conocida como Laguna la Calderona, que puede ser el lugar perfecto para desarrollar las actividades que se tienen planeadas, además de que el recorrido permite disfrutar del paisaje que cuenta con una amplia variedad de flora.

Tabla 7.

Programa de manejo de estrés en los docentes a través de actividad física

Programa	Manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de turismo de bienestar
Propuesta	Caminata ecológica por el Parque Natural el Cañal hasta Laguna la Calderona
Objetivo general	Promover la actividad física por medio de una caminata ecológica, en la cual podremos reducir los niveles de estrés, a la vez que se disfruta del paisaje natural
Actividades	Diseño e instalación de señalización y demarcación del sendero, que facilite la realización de la caminata ecológica y proporcione seguridad a los turistas
	Capacitar a los locales y certificarlos como guías de turísticos
	Caminata ecológica por el Parque Natural el Cañal hasta Laguna la Calderona, donde se podrá disfrutar del paisaje natural y de la diversidad de flora que el mismo ofrece, buscando disminuir los niveles de estrés y llegando al lugar donde se apicarán las actividades propuestas.
	Gestionar los recursos para las modificaciones que se consideren necesarias

Entidades y/o responsables	Alcaldía de Ciénega y Gobernación de Boyacá, SENA
-----------------------------------	---

Nota: Autoría propia

b. Manejo del agotamiento o cansancio mental: se determina que los niveles de estrés que manejan los docentes pueden generar una disminución de la energía y fatiga crónica, lo que puede llevar al educador a sentir que no puede dar más de sí mismo y llevar a la pérdida de la motivación. Maslach, (1986). Por lo cual se propone la realización de actividades de relajación, tanto físicas como mentales, dentro de las que podemos mencionar las técnicas de relajación muscular y la aromaterapia.

Técnica de relajación muscular progresiva: técnica de relajación muscular progresiva es una de las estrategias más efectivas para la reducción del estrés ya que nos permite focalizar la atención en una serie de ejercicios musculares que poco a poco alivian tensiones y relajarnos. Sabater, (2017). Es una técnica fácil de aplicar y puede realizarse casi que en cualquier ambiente.

Aromaterapia: es una medicina complementaria ampliamente practicada, que utiliza aceites esenciales de plantas aromáticas, flores, hojas, semillas, cortezas y frutas para tratar trastornos emocionales y físicos, los cuales actúan sobre nuestro sentido del olfato y mediante la absorción al torrente sanguíneo. Aproximadamente el 15 por ciento del aire que inhalamos se dirige al techo de la nariz, donde los receptores olfatorios transportan los olores directamente a una parte del cerebro llamada sistema límbico Orive, (2019).

Tabla 8.

Programa manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de actividades de relajación

Programa	Manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de turismo de bienestar
Propuesta	Aplicación de técnicas de relajación en los docentes
Objetivo general	Implementar las actividades de relajación físicas y emocionales, con el fin de disminuir el nivel de estrés de los docentes del colegio Fernando Mazuera Villegas
Actividades	Renovar la cabaña de la Laguna la Calderona

	Capacitar a los locales en el uso de terapias alternativas y técnicas de relajación, que permitan el mejoramiento de los niveles de estrés de los docentes
	Emplear las técnicas de relajación muscular progresiva, para aliviar la tensión muscular y obtener relajación.
	Utilizar los beneficios de los aceites esenciales, a través de la aromaterapia, con el fin de promover el bienestar psicológico y emocional.
Entidades y/o responsables	Alcaldía de Ciénega, Sena.

Nota: Autoría propia

C. Promoción: la promoción y divulgación de la propuesta turística pretende generar reconocimiento del municipio como destino de bienestar, ya que actualmente el municipio no es reconocido turísticamente

Tabla 9.
Promoción

Programa	Manejo de los niveles de estrés de los docentes a través de turismo de bienestar
Propuesta	Promoción
Objetivo general	Promocionar y difundir el municipio de Ciénega como destino de bienestar
Actividades	Determinar los medios de difusión que sean más efectivos para hacer llegar el programa a los educadores y lograr su reconocimiento
	Realizar promoción del Turismo de bienestar en Ciénega a través de la página oficial del municipio
	Dar a conocer la propuesta turística a las secretarías de educación y/ o cajas de compensación, con el fin de lograr alianzas que puedan ayudar a poner en marcha el programa
Entidades y/o responsables	Alcaldía Municipal

Nota: Autoría propia

9.1 Presupuesto

Tabla 10

Presupuesto

Presupuesto		
Programa	presupuesto	Basado en
Caminata ecológica por el Parque Natural el Cañal hasta Laguna la Calderona		
Diseño e instalación de señalización y demarcación del sendero.	\$3.581.395	Adquisición de bienes para el cumplimiento de las obligaciones del municipio MCI-MC062-2017.
Capacitación guías de turismo	\$11.320.000	Basado en el costo por persona de un curso básico en el SENA de \$566.000, teniendo en cuenta capacitación para 20 personas
Aplicación de técnicas de relajación en los docentes		
Renovación cabaña de la Laguna la Calderona	\$3.581.395	Acuerdo n° 15 traslados dentro del presupuesto de gastos e inversiones del presupuesto de la vigencia fiscal de 2017, del municipio de Ciénega-Boyacá
Capacitación de terapias alternativas	\$11.320.000	Basado en el costo por persona de un curso básico en el SENA de \$566.000, teniendo en cuenta capacitación para 20 personas
Promoción		
Manejo de promoción digital.	\$ 2.003.216	Punto vive digital-proyecto manejado en estos momentos por la alcaldía para la promoción y demás documentos informativos. Basado en el Informe de Gestión del 2018 de Ciénega
Promoción del desarrollo	\$ 6.000.000	Presupuesto establecido por la alcaldía de Ciénega.
Total	\$37.806.006	

Nota: Autoría propia

9.2 Ruta turística

Según la guía para el diseño de rutas turísticas, desarrollada por el SENA, una ruta turística es aquel recorrido turístico lineal o circular, que consta de un itinerario definido conectado por varios sitios de interés para el visitante. Con el fin de cumplir el objetivo general del trabajo y materializando el programa propuesto se pretende definir una ruta turística mediante la cual se intenta dar manejo y disminuir los niveles de estrés en los docentes.

Se propone que la ruta sea dirigida por agentes locales los cuales deben tener inicialmente una formación y capacitación, la cual esta abordada en el anterior programa, con el fin de ofrecer servicios de calidad. La ruta se llevará a cabo en el Parque Natural el Cañal, en el cual además de realizar una observación de la diversidad del paisaje, se implementarán las actividades del manejo del estrés propuestas anteriormente. El recorrido es de 5 km desde el parque principal del municipio, en los cuales se podrá observar una hermosa flora, propia del bosque nublado andino, hasta llegar a la Laguna la Calderona.

9.2.1 Nombre de la ruta.

El nombre que se le asigno a la ruta, de acuerdo con las características anteriormente mencionas es “Ciénega, relajación natural”.

9.2.2 Mapa de la ruta.

La siguiente ilustración indica el recorrido total se hace en la ruta, abarcando los atractivos e incluyendo en ella las distintas actividades que se llevarán a cabo

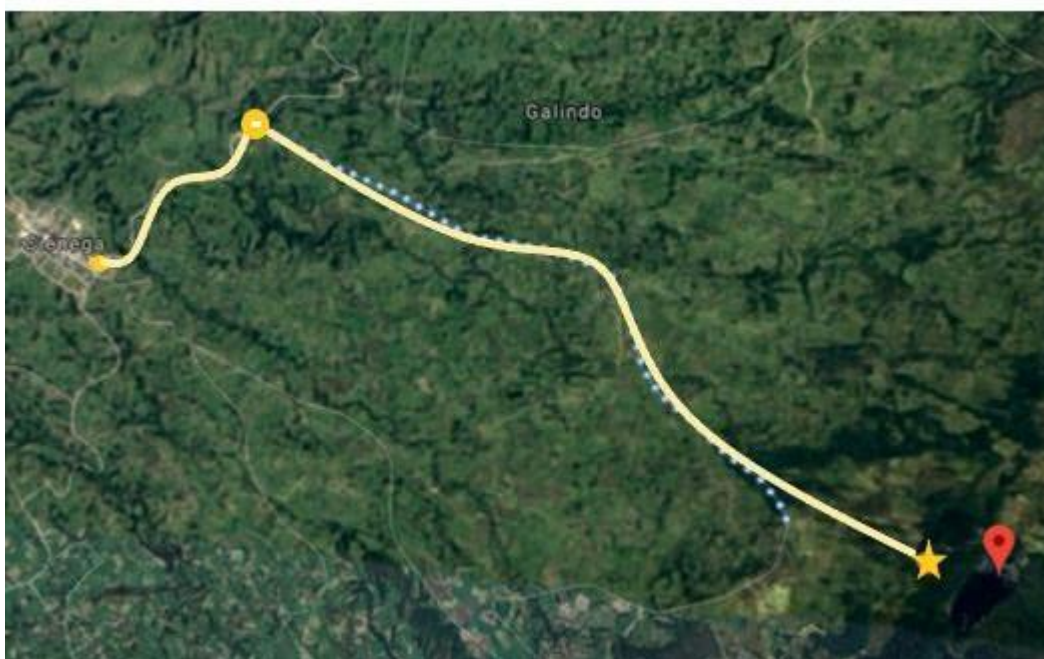


Figura 7. Mapa de la ruta Ciénega, relajación natural. Wikipedia (2019)

9.2.3 Actividades en la ruta.

Observación de Flora y Fauna: durante el recorrido, una vez se ingrese al parque natural el cañal, se podrá observar variedad de flora propias de la región, el bosque que rodea a la laguna presenta árboles como cucharo y encenillo, que a su vez albergan orquídeas líquenes.

Técnica de relajación muscular progresiva: en el recorrido se pondrán en práctica técnicas de relajación en la que a través de ejercicios musculares poco a poco alivian tensiones y relajarán el cuerpo.

Aromaterapia: una vez se llegue a la Laguna, se realizará una sesión de aromaterapia, en la cual, a través de las esencias de plantas aromáticas, flores, hojas, semillas, cortezas y frutas, se intentará reducir el estrés, la tensión y el agotamiento mental.

9.2.4 Itinerario.

El recorrido de la ruta contempla un solo día de actividades, las cuales se manejarán bajo el siguiente itinerario:

Tabla 11.

Itinerario ruta turística

Itinerario	
Hora	Actividades
8:00 am	Bienvenida y encuentro con los visitantes, en la plaza principal de Ciénega
8:30 am	Desayuno en el centro del municipio
9:30 am	Inicio de caminata desde el centro del municipio hasta la entrada del parque el Cañal
10:00 am	Ingreso al parque, reconocimiento de flora
10:30am	Parada para hidratación e implementación de técnica de relajación muscular
11:00 am	Se continua con la caminata hasta la Laguna el Cañal
11:30 am	Llegada a Laguna, toma de refrigerio y observación panorámica de la laguna y flora que la rodea
12:00m	Sesión de aromaterapia
1:00 pm	Regreso al centro del municipio

Nota: Autoría propia

Observaciones:

- Es recomendable subir en un día soleado para poder tener mejor vista del paisaje.
- Es importante llevar la ropa adecuada para una caminata en paramo.
- Llevar hidratación para la caminata.
- Cada salida incluye guía de la comunidad, expertos conocedores de la zona y seguro médico.

9.3. Costo y precio de venta

Tabla 12.
Costo y precio de venta

Costo y precio de venta de la ruta turistica				
numero de personas	6	12	18	24
Guia	\$140,000	\$140,000	\$140,000	\$140,000
valores por persona				
costo del guia	\$23,333	\$11,667	\$7,778	\$5,833
refrigerio	\$6,000	\$6,000	\$6,000	\$6,000
terapias	\$45,000	\$45,000	\$45,000	\$45,000
desayuno	\$10,000	\$10,000	\$10,000	\$10,000
seguro de viaje	\$10,000	\$10,000	\$10,000	\$10,000
otros	\$3,000	\$3,000	\$3,000	\$3,000
COSTO TOTAL POR PERSONA	\$97,333	\$85,667	\$81,778	\$79,833
MARGEN DE GANANCIA	10%	10%	10%	10%
VALOR AL PUBLICO	\$108,148	\$95,185	\$90,864	\$88,704
utilidad por persona	\$10,815	\$9,519	\$9,086	\$8,870
utilidad total	\$64,888.89	\$114,222.22	\$163,555.56	\$212,888.89
iva 19%	\$20,548.15	\$18,085.19	\$17,264.20	\$16,853.70
Precio de venta	\$128,696.30	\$113,270.37	\$108,128.40	\$105,557.41
Precio de venta catalogo	117000	108000	105000	103000

Nota: Autoría propia

Conclusiones

A través de la investigación realizada en este trabajo se logra concluir que el turismo de bienestar, cada vez toma más fuerza en Latinoamérica y el mundo, se puede evidenciar la variada oferta en diferentes países y las diferentes propuestas que ofrece cada uno de acuerdo a su riqueza cultural y natural, esto nos puede dar a entender que la demanda de este tipo de productos y servicios es cada vez mayor, lo que significa que el ser humano cada vez se preocupa más en el cuidado personal no solo físico si no también mental y está en búsqueda de alternativas que satisfagan esta necesidad, muchas veces sin importar la inversión que se requiera, su único fin es sentirse bien consigo mismo, adicionalmente este tipo de turismo permite la disminución de diferentes afecciones del ser humano entre ellas el estrés.

En Colombia el turismo de bienestar se ha enfocado principalmente a la propuesta del uso de aguas termales y sus beneficios, por lo que al generar una oferta de terapias alternativas se puede tener un factor diferenciador de lo que ya existe en el mercado. Con la aplicación de encuestas se identifica que los docentes del caso de estudio, demuestran ser personas con niveles de estrés alto debido a su actividad laboral, que tienen gusto por actividades que los lleven a obtener tranquilidad, y dispuestos a participar de esta propuesta ya que se ajusta a lo que buscan de un destino turístico y las actividades propuestas fueron de su interés.

En la búsqueda de la disminución de los niveles de estrés de dichos docentes se puede encontrar que el uso de las técnicas de relajación muscular, la actividad física y la aromaterapia, lograrán una combinación perfecta para combatir el estrés acumulado y que permitirán dar pautas para el manejo posterior del mismo.

A través del análisis realizado al municipio de Ciénega, Boyacá, se determina que actualmente no es reconocido turísticamente, a pesar de que cuenta con atractivos naturales y culturales que pueden permitir el desarrollo del turismo en el municipio. A pesar de esto la infraestructura turística es mínima ya que no cuenta con una oficina de información turística, ni guías, ni prestadores de servicios turísticos, lo que dificultan la práctica turística. Al parque natural el Cañal, seleccionado como el lugar propicio para llevar a cabo las actividades de bienestar, no se le realiza el mantenimiento adecuado, por lo que se dificulta el acceso ya que no tiene senderos completamente demarcados, adicional que el camino solo lo identifican algunos habitantes del lugar, quienes no están capacitados para realizar la guía de las actividades, o que se puede solucionar a través de capacitaciones brindadas por el SENA.

Se evidencia que, para la implementación y desarrollo del turismo de bienestar, es necesario el acompañamiento y apoyo de los entes gubernamentales, de los cuales se puede obtener respaldo económico para la adecuación y conservación del parque natural el Cañal y la Laguna

la Calderona, adicionalmente de que pueden lograr generar una promoción del destino a través de sus canales de comunicación oficiales.

Para poder llegar al consumidor objeto, se pueden realizar alianzas entre la alcaldía del municipio y la Secretaria de Educación de Bogotá o cajas de compensación, que, en busca del bienestar de sus docentes, pueden incorporar la propuesta turística en sus catálogos y programas. Con el fin de materializar la propuesta de turismo de bienestar se crea la ruta “Ciénega, relajación natural”, con la que se dará cumplimiento al objetivo general del trabajo. Este proyecto tiene gran potencial ya que por medio de la propuesta realizada se podría llegar a lograr el reconocimiento de Ciénega como destino de bienestar, lo cual favorece a la economía del municipio y al desarrollo del turismo de bienestar en Colombia.

Recomendaciones

Es recomendable buscar apoyo de los entes gubernamentales para generar las adecuaciones y mantenimiento de los atractivos turísticos del municipio ya que actualmente no están interesados en realizar inversión para este tipo de actividades.

Es importante que la alcaldía municipal genere alianzas con el SENA para ofrecer cursos que permitan la certificación de guías de turismo y para la aplicación de las terapias propuestas, para los habitantes interesados.

Para la promoción y comercialización de la propuesta turística, se deben generar convenios con la secretaria de educación de Bogotá y cajas de compensación.

Referencias

- Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias AETS, (2006). Técnicas y tecnologías en Hidrología médica e hidroterapia Recuperado de <http://balneoana.org/index.html>
http://www.unizar.es/med_naturista/hidroterapia/hidroterapia%20tecnicas%20apartaatos.pdf
- Alcaldía de Ciénega, (2017). Nuestro Municipio. Recuperado de <http://www.cienegaboyaca.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Alcaldía de Ciénega, (2017). Presupuesto 2018. Recuperado de http://cienegaboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/cienegaboyaca/content/files/000042/2067_acuerdo-no-0382017-presupuesto.pdf
- American Psychological Association, Distintos tipos de estrés. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Argentina Termal. (2015). Turismo de bienestar en Argentina. 2019, enero 22, de Argentina Termal Recuperado de <https://argentinatermal.com.ar/?cat=15>
- Asociación Costarricense De Turismo De Bienestar, (2018). Recuperado de <http://wellnesscostarica.org/>
- Barriga, A., Farías, M., Ruiz, A., Sánchez, A., & Jiménez, W. (2011). Turismo en Salud: una tendencia mundial que se abre paso en Colombia. Recuperado de <http://revistas.lasalle.edu.co/index.php/sv/article/viewFile/226/167>
- Barroso y Flores. (2006). La competitividad internacional de los destinos turísticos: del enfoque macroeconómico al enfoque estratégico. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/398/39801701/>
- Bensabat, S. (1987). Stress. Grandes especialistas responden. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/25589079.pdf>
- Cubillo, J., C, J. (2008). Marketing Sectorial. Recuperado de [https:// books.google.com.co/books?id=JNYK0o3r2h4C&pg=PA81&dq=que+se+entiende+por+turismo+de+bienestar&hl=es#v=onepage&q=que%20se%20entiende%20por%20turismo%20de%20bienestar&f=false](https://books.google.com.co/books?id=JNYK0o3r2h4C&pg=PA81&dq=que+se+entiende+por+turismo+de+bienestar&hl=es#v=onepage&q=que%20se%20entiende%20por%20turismo%20de%20bienestar&f=false)
- Cumbre Mundial del Bienestar, (2016). Wellness y Fitness. Recuperado de https://www.globalwellnesssummit.com/wp-content/uploads/media-coverage/GWS2016_estheticworld.pdf
- Egrejas, M., Bursztyn, I., & Bartholo, R. (2013). La valoración del dialogo en la construcción e implementación de rutas turísticas. Estudios y Perspectivas en Turismo, 1160 – 1188

- El Espectador, (2012). Estrés afecta al 38% de los trabajadores en Colombia. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/salud/estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia-articulo-373408>
- Galaz, Yamazaki, Ruiz Urquiza, S.C. (2018), Deloitte. Turismo médico y de bienestar. Mas allá de la sala de espera. Recuperado de: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/bienes-raices/2018/Turismo-medico-y-de-bienestar-2018.PDF>
- Global Wellness Institute, (2018), Estudio sobre la Economía del turismo de bienestar. Recuperado de https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf
- Google Maps. (2019). Mapa ruta. 2019, enero 22, de google maps Recuperado de <https://www.google.com/maps/?hl=es>
- Guía oficial de turismo de México, (2019). Recuperado de <https://www.visitmexico.com/es/que-hacer/bienestar>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México D.F: McGraw-Hill.
- Instituto Costarricense de Turismo, sitio institucional, (2019). Recuperado de <https://www.visitcostarica.com/es/costa-rica>
- Instituto Nacional de Promoción Turística Argentina, Bienestar, Una mejor calidad de vida,. Recuperado de <http://turismomedico.turismo.gob.ar/es/turismomedico/bienestar>
- Maureen O'Hare. (2017). Las ciudades más y menos estresantes del mundo en 2017. 2019, enero 22, de cnespanol Recuperado de <https://cnespanol.cnn.com/2017/09/13/las-ciudades-mas-y-menos-estresantes-del-mundo-en-2017/>
- MaryCarol R. Hunter, Brenda W. Gillespie, Sophie Yu-Pu Chen. (2019). Just 20 minutes of contact with nature will lower stress hormone levels, reveals new study'. Recuperado de DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00722
- Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1986). Maslach burnout inventory. Recuperado de <http://www.eduforics.com/es/estres-docente-estrategias-comenzar-superarlo/>
- Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida sin estrés. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/25589079.pdf>
- Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33 (2), 171-190.
- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/25589079.pdf>

- Nieto, A. (2016). Paisaje natural y paisaje campesino: una propuesta de gestión ecoturística en el Parque Nacional Sumapaz. En W. Mejía, A. Nieto, & S. Husain-Talero, *Sociedades locales y turismo: ¿una relación sostenible?* (pp. 67-115). Bogotá: Corporación Universitaria Unitec.
- Nieto, A. (2018). Asociatividad y productividad campesina articulada al turismo: una aproximación a la cultura del progreso. En A. Nieto & L. Castellanos, *Del turismo y el campesinado: aportes metodológicos desde una mirada prospectiva* (pp. 9-57). Bogotá: Corporación Universitaria Unitec.
- Organización mundial de la salud OMS. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización mundial de la salud OMS. (2017). Trastornos mentales recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>
- Organización Mundial del Turismo. (1998). Producto turístico. Recuperado de <http://media.unwto.org/es/search/node/producto%20turistico>
- Orive, Ignacio. (2019) Todo sobre la aromaterapia. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san005126wr.html>
- Pérez, Cristina. (2016). Concepto Wellness. Recuperado de <https://metodowellness.com/concepto-wellness/>
- Procolombia. (2016). Bienestar, un nicho de oportunidades para el turismo colombiano, Recuperado de <http://www.procolombia.co/actualidad-Internacional/vacacional/bienestar-un-nicho-de-oportunidades-para-el-turismo-colombiano>
- Procolombia, Colombia, un destino con potencial para el turismo de bienestar, 2018, recuperado de <http://www.procolombia.co/noticias/colombia-un-destino-con-potencial-para-el-turismo-de-bienestar>
- Programa de Transformación Productiva. (2013) Plan de negocios para el subsector de Turismo de Bienestar en Colombia. Recuperado de <https://www.ptp.com.co/documentos/Resumen%20Ejecutivo%20190413.pdf>
- Rafa Hotel Boutique. (2015). Habitación Rafa Hotel Boutique. 2019, enero 22, de Tripadvisor Recuperado de https://www.tripadvisor.co/Hotel_Review-g14155392-d8309680-Reviews-Rafa_Hotel_Boutique-Cienega_Boyaca_Department.html

- Rafa Hotel Boutique. (2015). Restaurante Rafa Hotel Boutique. 2019, enero 22, de Tripadvisor
 Recuperado de https://www.tripadvisor.co/Hotel_Review-g14155393-d8309680-Reviews-Rafa_Hotel_Boutique-Cienega_Boyaca_Department.html
- Revista de Economía del Caribe. (2015). Sector del turismo de salud: caso de Colombia.
 Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/economia/article/view/7226/8124>
- Revista semana. (2017). Psicología, la estrecha relación entre el estrés y el cáncer. Recuperado
 de <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/relacion-entre-el-estres-y-cancer/535383>
- Secretaría de Educación Distrital de la Alcaldía Mayor De Bogotá. (2015). Colegio Fernando
 Mazuera Villegas (IED). Recuperado de <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-fernando-mazuera-villegas-ied>
- Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2007). LEY 1164 DE 2007.
 Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=26903>
- Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2012). LEY 1558 de 2012.
 Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=48321>
- Selye. (1936) Selye, H.: Tensión sin angustia. Ed. Guadarrama, Madrid, España. Recuperado
 de <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/345577/>
- Sierra, (2011), Marketing Turístico, Pg 120- 130. Segunda edición. Editorial Pirámide.
- Sistema de información turística Boyacá, (2018). Cienega, Cerro de San Vicente. Recuperado
 de <http://www.situr.boyaca.gov.co/attractivo-turistico/cerro-de-san-vicente/>
- Tamayo, M. (2002) (2002). El proceso de la investigación científica. México DF: editorial
 Limusa SA.
- Turismo de salud y bienestar en Argentina, recuperado de
<https://argentinaxplora.com/actividad/salud/salud.htm>
- Wellness Colombia. (2015). Turismo de bienestar en Colombia viajeros de bienestar. 2019,
 enero 22, de Wellness Colombia Recuperado de <http://wellnesscolombia.co/viajeros-de-bienestar/>

Anexos**Anexo 1.** Formato único de elaboración de inventarios. Formulario fiestas y eventos

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS FORMULARIO 1. FESTIVIDADES Y EVENTOS										
1. GENERALIDADES										
1.1 Nombre										
1.2 Departamnto					1.3 Municipio					
1.4 Corregimiento, vereda o localidad										
1.5 Administrador o propietario										
1.6 Direccion o ubicación										
1.7 Telefono/ Fax										
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano			aereo	terrestre	acuatico		ferreo			
1.10 Indicaciones para el acceso										
2. CARACTERISTICAS										
2.1 Codigo asignado										
2.2 Descripcion										
3. PUNTAJES DE VALORACION										
CALIDAD										
	Organización de evento (30)									
	Beneficios socioculturales para la comunidad (20)									
	Beneficios economicos locales (20)									
		Subtotal	0							
SIGNIFICADO										
	local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)									
		Total								
Diligenciado por								Fecha		

Anexo 2. Formato único de elaboración de inventarios. Formulario sitios naturales

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS FORMULARIO 1. SITIOS NATURALES						
1. GENERALIDADES						
1.1 Nombre						
1.2 Departamnto		1.3 Municipio				
1.4 Corregimiento, vereda o localidad						
1.5 Administrador o propietario						
1.6 Direccion o ubicación						
1.7 Telefono/ Fax						
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano		1.9 Tipo de acceso				
		aereo	terrestre	acuatico	ferreo	
1.10 Indicaciones para el acceso						
2. CARACTERISTICAS						
2.1 Código asignado						
2.2 Descripción						
3. PUNTAJES DE VALORACION						
CALIDAD						PUNTAJE
Sin contamonacion del aire (30)						
Sin contaminacion visual (10)						
Sin contaminacion del agua (10)						
Estado de conservacion (10)						
Sin contaminacion sonora(10)						
singularidad (10)						
Diversidad(10)						
Subtotal						
SIGNIFICADO						
Local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)						
Total						
Diligenciado por					Fecha	

Anexo 3. Formato único de elaboración de inventarios. Formulario sitios naturales

FORMATO ÚNICO PARA LA ELABORACIÓN DE INVENTARIOS TURÍSTICOS FORMULARIO 1. PATRIMONIO CULTURAL - PATRIMONIO MATERIAL Bienes Culturales Inmuebles y Muebles					
1. GENERALIDADES					
1.1 Nombre					
1.2 Departamnto		1.3 Municipio			
1.4 Corregimiento, vereda o localidad					
1.5 Administrador o propietario					
1.6 Direccion o ubicación					
1.7 Telefono/ Fax					
1.8 Distancia desde el municipio mas cercano			1.9 Tipo de acceso		
		aereo	terrestre	acuatico	ferreo
1.10 Indicaciones para el acceso					
2. CARACTERISTICAS					
2.1 Codigo asignado					
2.2 Descripcion					
3. PUNTAJES DE VALORACION					
CALIDAD					PUNTAJE
Estado de conservacion (21)					
Constitucion del Bien (21)					
Representatividad general (28)					
Subtotal					
SIGNIFICADO					
Local (6) Regional (12) Nacional (18) Internacional (30)					
Total					
Diligenciado por				Fecha	

Anexo 4. Formato de encuesta



UNIVERSITARIA AGUSTINIANA APLICACIÓN ENCUESTA

NOMBRE: _____ **EDAD:** _____
TIEMPO DE EXPERIENCIA EN LA DOCENCIA: _____

*Esta encuesta es realizada con fines educativos para el trabajo de grado "Propuesta turística de bienestar en los municipios de Ciénega y Jenesano enfocado a docentes con estrés. caso de estudio: i.e.d Fernando Mazuera Villegas".

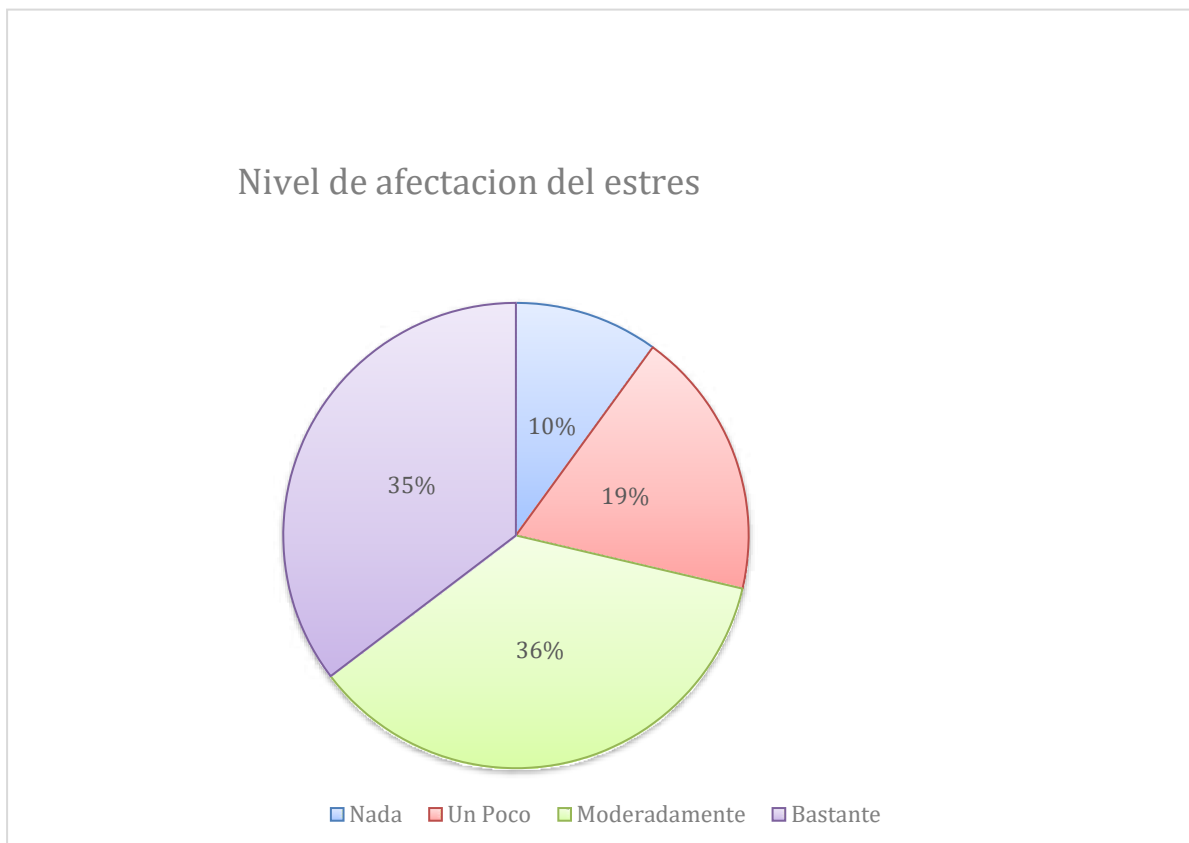
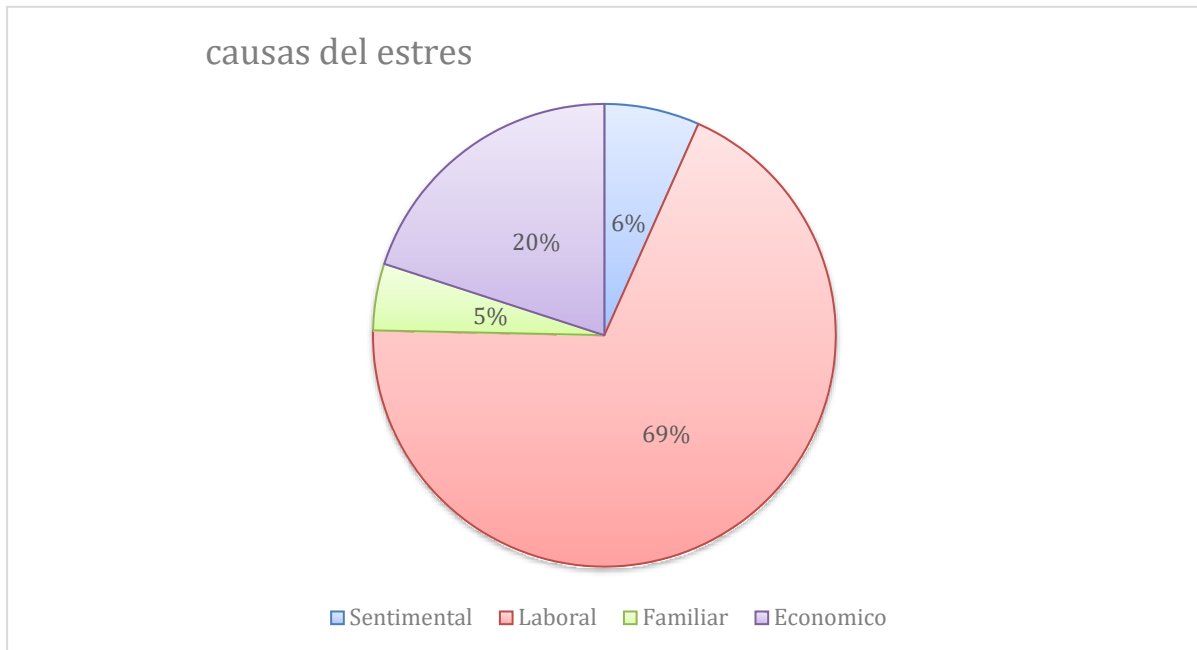
Responda las siguientes preguntas de acuerdo a su situación actual:

1. Que aspecto de su vida genera mayor estrés?
 - A. Sentimental
 - B. Laboral
 - C. Familiar
 - D. Económico
2. Considera que el estrés afecta en su vida
 - A. Nada.
 - B. Un poco.
 - C. Moderadamente.
 - D. Bastante.
3. Como maneja el estrés?
 - E. Por medio de ejercicios de respiración.
 - F. Con alimentos.
 - G. Escuchando música relajante.
 - H. Otro. ¿Cual? _____
4. Considera que su profesión es motivo o causa de estrés?
 - A. Si
 - B. No
5. En sus ratos libres prefiere:
 - A. Salir a bailar
 - B. Leer libros
 - C. Ir a cine
 - D. Viajar

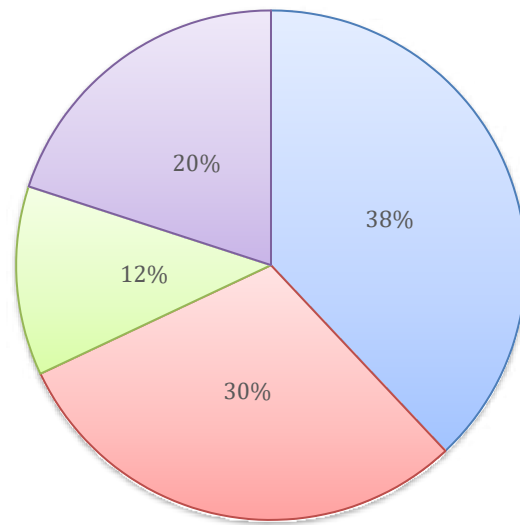
Otro Cual _____
6. Considera que el estrés puede ser manejado mediante técnicas de relajación?
 - A. Si.
 - B. No.
7. Estaría interesado en practicar los ejercicios anteriormente nombrados?
 - A. Si
 - B. No

8. A la hora de viajar que ambiente le parece más agradable?
- A. El campo
 - B. Hoteles lujosos
 - C. Espacios al aire libre
 - D.
9. Prefiere viajar en compañía de:
- A. Familia
 - B. Amigos
 - C. Nadie
 - D. Compañeros
10. ¿Si asistiera a una actividad de turismo de bienestar, que le gustaría realizar?
- A. Yoga
 - B. Meditación
 - C. Hidroterapia
 - D. D.
11. Si decidiera tomar una propuesta turística de Bienestar que actividades o servicios complementarios le gustarían?
- A. Alojamiento
 - B. Alimentación
 - C. Transporte
 - D. Todas las anteriores
12. Cuanto estaría dispuesto a pagar por una propuesta turística de Bienestar en los municipios de Jenesano y Ciénega en Boyacá?
- A. De 100.000 a 180.000
 - B. De 200.000 a 250.000
 - C. De 260.000 a 290.000
 - D. 300.000
13. Estaría interesado en tomar un paquete turístico el cual le ayude de manera significativa a disminuir el estrés, por medio de actividades de cuidado personal interior como exterior.
- A. Si.
 - B. No.

Muchas Gracias por su Colaboración.

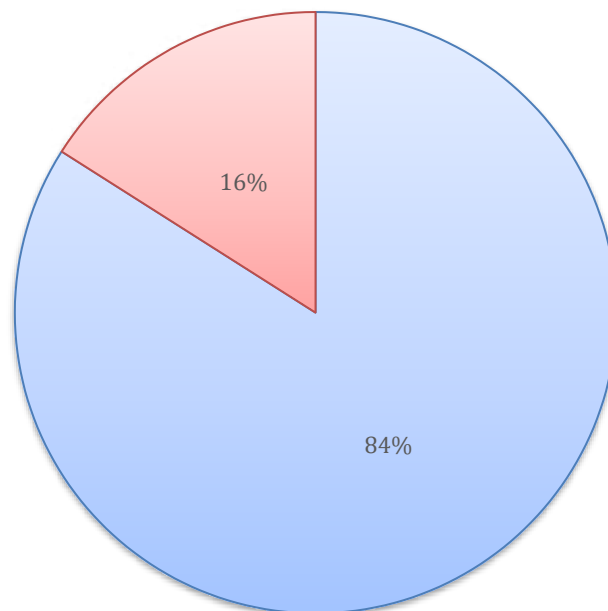
Anexo 5. Representación gráfica de la encuesta.

¿Cómo evita el estrés?

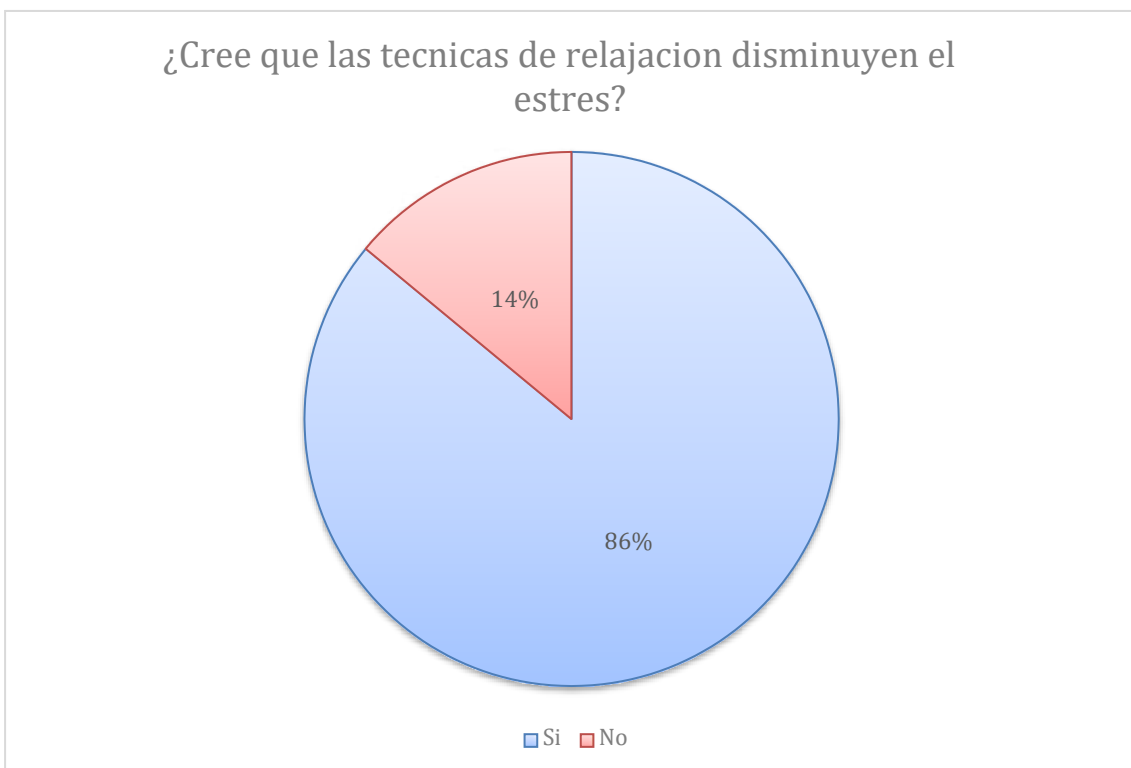
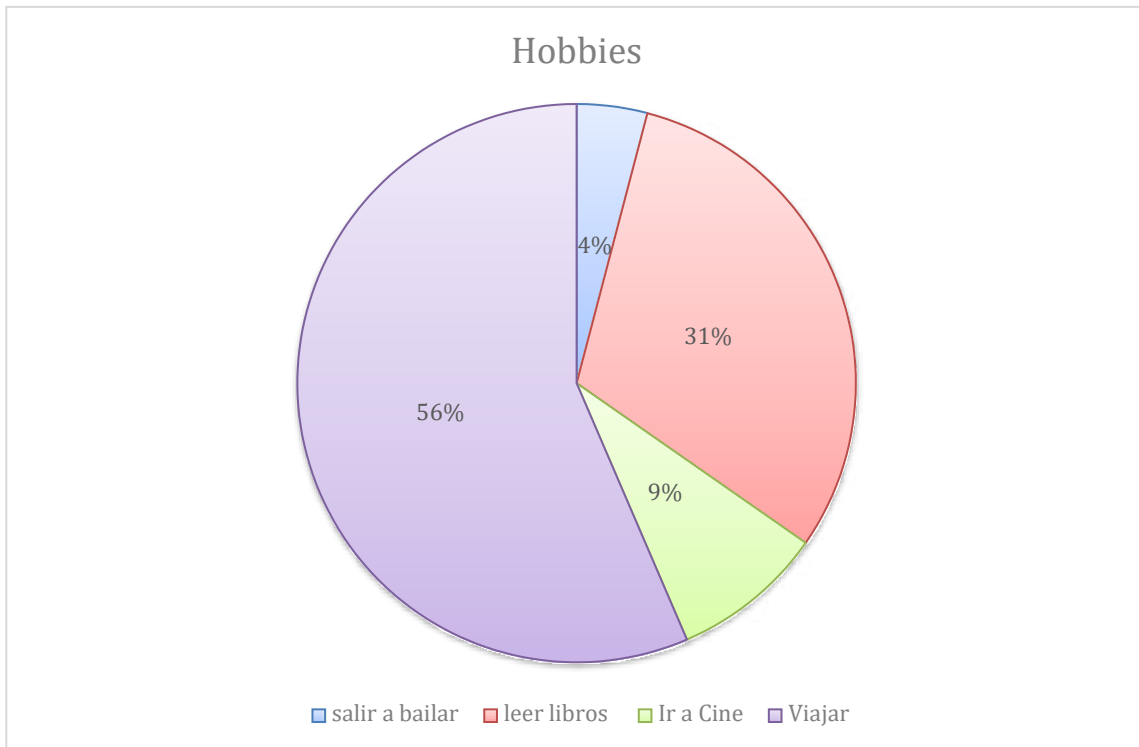


■ Ejercicios relajación ■ Alimentos ■ Musica Relajante ■ Otro

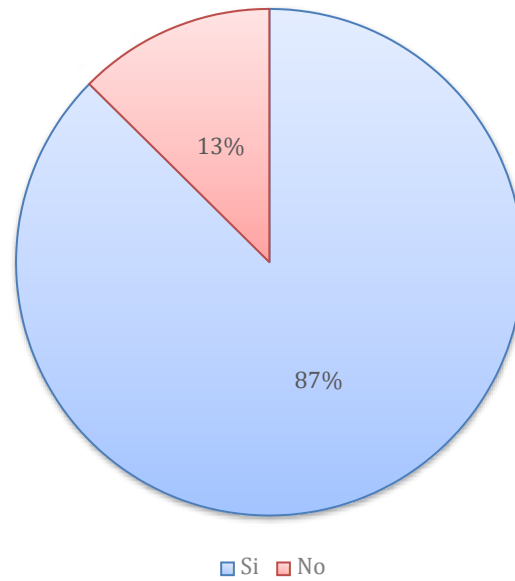
¿Tiene que ver la docencia con el estrés?



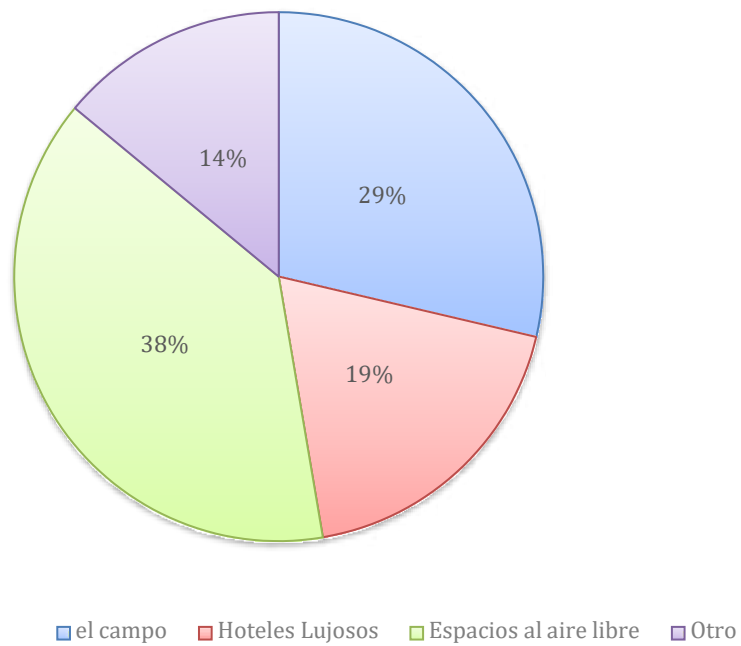
■ Si ■ No



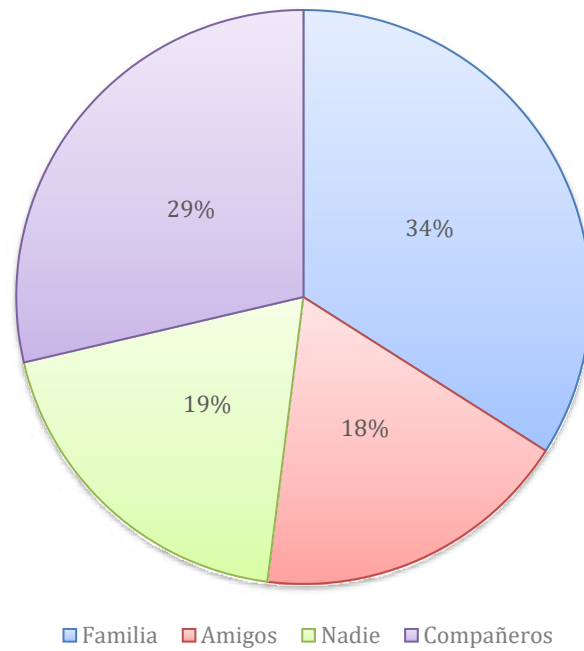
¿Estaría interesado en practicar los ejercicios anteriormente nombrados?



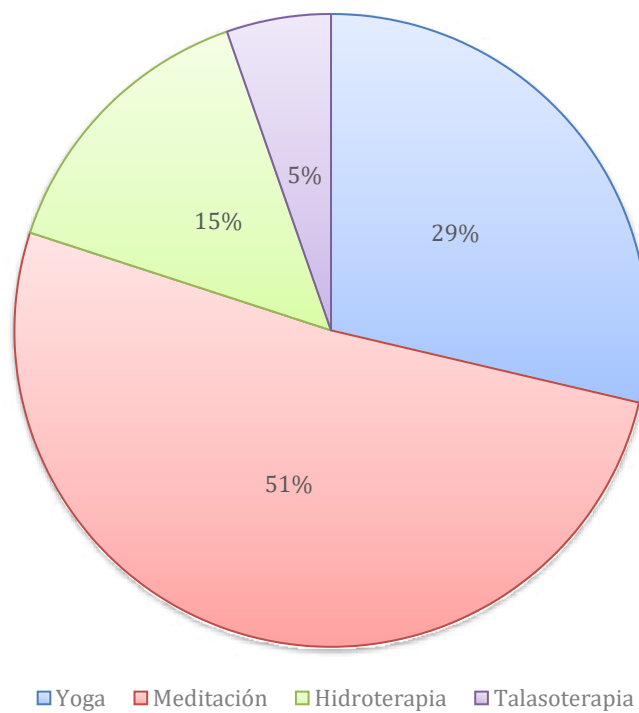
¿En qué ambiente se siente mejor?



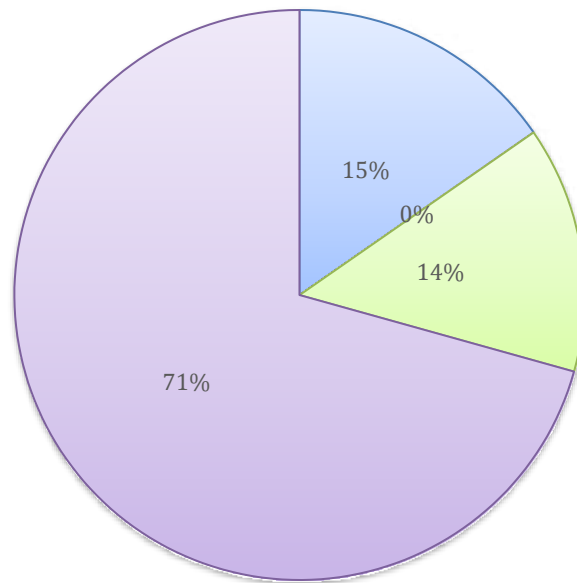
¿Prefiere viajar en compañía de?



¿Qué actividad de bienestar prefiere?

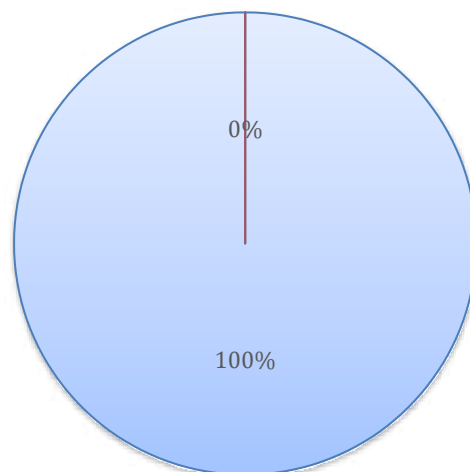


servicios complementarios de turismo



■ Alojamiento ■ Alimentación ■ Transporte ■ Todas las anteriores

¿Estaría interesado en tomar un paquete turístico el cual le ayude de manera significativa a disminuir el estrés, por medio de actividades de cuidado personal interior como exterior?



■ Si ■ No