



**Universidad Del Azuay**

**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**“BIENESTAR MENTAL BASADO EN  
EXPERIENCIAS TURÍSTICAS DE  
NATURALEZA EN ESTUDIANTES DE LAS  
UNIVERSIDADES DE CUENCA Y DEL AZUAY”**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Psicólogos Clínicos

**Autores:**

Luis Eduardo Guanaquiza Rivas

Lisseth Estefanía Pacheco Mejía

**Director:**

Mg. Sebastián Herrera

**Cuenca – Ecuador**

**2022**

## **DEDICATORIA I**

A Esperanza y Segundo, mis padres quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, por demostrarme que todo con sacrificio se logra, por ser un ejemplo a seguir durante todo este tiempo.

A mis hermanas Mary, Silvia y Jahayra por siempre estar ahí cuando de ánimos necesitaba, por brindarme palabras de aliento e influir en mí esas ganas de seguir adelante.

A mis mejores amigas Kari, Cami y Liz porque a más de ser mis amigas son mis compañeras de vida e hicieron de este proceso académico una experiencia única e irrepetible.

Por último, a mis primos Yuli, que siempre me brindo su apoyo incondicional, guiándome con su experiencia hacia un camino adecuado, y a Jhonathan, que a pesar de que no se encuentre ya entre nosotros, siempre está presente en mi alma y mi corazón, impulsándome siempre a ser mejor persona.

**Luis Eduardo Guanaquiza Rivas**

## **DEDICATORIA II**

La presente tesis es dedicada a mi padre Jorge Pacheco, quien siempre ha sido un apoyo incondicional, mi motivación, y por todo su esfuerzo diario muchos de mis logros han sido gracias a él. Eres mi ejemplo de guerrero papá.

A mi madre Gladis Mejía, a pesar de que no esté a mi lado es de quien aprendí a siempre perseverar porque las metas si se logran. Ella me inculcó que el amor, la humildad, la lealtad, la constancia me hace una persona diferente.

A mis hermanos, Jorgiño, Ariana y Fabiana quienes son mi motivación para seguir adelante, ustedes son mi luz. Gracias a ustedes hoy culminé mi carrera universitaria.

Gracias por estar siempre a mi lado.

**Lisseth Estefanía Pacheco Mejía.**

## **AGRADECIMIENTO I**

A mis padres principalmente, por el apoyo tanto económico como anímico y espiritual, por permitirme alcanzar este logro académico y por ser el soporte de este largo y arduo proceso universitario. Así mismo a mis amigas, Karina y Camila que me han acompañado brindándome apoyo e impulso a lo largo de mi formación profesional.

**Luis Eduardo Guanaquiza Rivas**

## **AGRADECIMIENTO II**

*Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante.*

*Agatha Christie*

Agradezco a mis padres Jorge y Gladis por el amor, los valores, el cuidado y el sacrificio que han hecho por mí, por enseñarme a trabajar, por forjarme hacia el bien. A mis hermanos Jorgiño, Ariana y Fabiana quienes son mi impulso y mi amor incondicional.

A Raúl que con su sencillez, brillo y humildad ha sido la persona que me ha brindado todo su apoyo, es con quien en los momentos difíciles siempre existirán felicidad.

A mi familia y amigos incondicionales que han sido una pieza fundamental para culminar mis estudios universitarios, porque me han demostrado que soy muy capaz de conseguir cada meta que me proponga.

**Liseth Estefanía Pacheco Mejía**

### **AGRADECIMIENTO III**

A nuestro tutor Mst. Sebastián Herrera, quien con gran dedicación y paciencia nos acompañó en este proceso, demostrando gran conocimiento y calidad humana al guiarnos en el óptimo desarrollo de nuestro proyecto. Finalmente, agradezco a nuestros profesores que marcaron gran influencia en nuestro conocimiento profesional, gracias por la disposición y entrega a lo largo de nuestra carrera universitaria.

*Enseñar es dejar huella en la vida de una persona.*

**Eduardo Guanaquiza y Lisseth Pacheco.**

## **NOTA ACLARATORIA**

El presente trabajo de titulación es parte del proyecto “Bienestar mental basado en experiencias turísticas de naturaleza en estudiantes becados de las Universidades de Cuenca y del Azuay”, ganador del II Concurso Universitario de Proyectos de Investigación-Vinculación convocado por la Universidad de Cuenca, cuyo Director es el Dr. Miguel Ángel Galarza Cordero.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el impacto de las experiencias turísticas a través del contacto con la naturaleza, en la reducción de niveles de ansiedad, depresión y estrés en población universitaria con bajos recursos económicos. Esta actividad se realizó donde en el Área de Bosque Tinajillas Río Gualaceño del Cantón Limón Indanza. Se utilizó una ficha sociodemográfica y el Cuestionario abreviado de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) en 214 participantes, 67 estudiantes cumplieron con los criterios de inclusión. Las mediciones de los síntomas emocionales se realizaron antes y después de la salida. Los resultados generales indicaron que en las diferentes dimensiones evaluadas se observó una disminución de 18,45 puntos en nivel de estrés, 16 puntos en el nivel de depresión y 17,97 en el nivel de ansiedad.

**Palabras claves:** experiencia turística, DASS-21, estudiantes universitarios.



Mg. Sebastián Herrera P.

Director de tesis.

## ABSTRACT

The following investigation had as a goal to evaluate the impact of touristic experiences through contact with nature in the reduction of anxiety, depression and stress levels. The focus groups were university students with low income. This activity took place at Área de Bosque Tinajillas Río Gualaceño del Cantón Limón Indanza. We used a sociodemographic form and the abbreviated depression, anxiety and stress questionnaire (DASS-21) on 214 participants, 67 students complied with the inclusion criteria. The emotional symptoms measurements took place before and after. The general results indicated that from the different dimensions evaluated there was a 18.45 points reduction of stress level, 16 points reduction of depression level and 17.97 points reduction of anxiety levels.



**Lisseth Estefanía Pacheco Mejía.**



**Luis Eduardo Guanaquiza Rivas.**



**Departamento de Idiomas.**