



## El turismo de proximidad fomenta el bienestar y el desarrollo sostenible

**E**n un mundo cada vez más acelerado, lleno de responsabilidades y presiones, el turismo local emerge no solo como una oportunidad económica, sino como un verdadero bálsamo para la salud mental de las personas. Potenciar esta actividad en nuestros territorios no es simplemente una estrategia para dinamizar la economía local, sino una inversión en el bienestar integral de la comunidad.

El turismo local ofrece una escapatoria de la rutina diaria sin necesidad de grandes desplazamientos ni gastos excesivos. Estudios han demostrado que el simple acto de cambiar de entorno puede tener efectos positivos significativos en la salud mental. Según la Organización Mundial

de la Salud (OMS), las actividades recreativas y el contacto con la naturaleza pueden reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esto se debe a que estar en un ambiente diferente, rodeado de nuevos estímulos y lejos de las presiones cotidianas, permite al cerebro descansar y recargarse.

Una investigación publicada en el Journal of Travel Research encontró que el turismo de corta distancia puede tener un impacto positivo considerable en la satisfacción vital y el bienestar subjetivo de los individuos (Dolnicar, Yanamandram, & Cliff, 2012). Además, un estudio en el Journal of Environmental Psychology destacó que pasar tiempo en espacios verdes urbanos

mejora el estado de ánimo y la función cognitiva. Lo cual es esencial para una buena salud mental (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012).

Potenciar el turismo local también trae consigo beneficios económicos tangibles. Las pequeñas y medianas empresas, como hoteles, restaurantes y tiendas de artesanías se ven directamente beneficiadas por el aumento del turismo interno. Este crecimiento económico local no solo fortalece la economía de la región, sino que también fomenta un sentido de comunidad y pertenencia. Según el informe de la Organización Mundial del Turismo (OMT): "el turismo local tiene el poder de revitalizar las economías regionales y crear empleos que no solo son sostenibles, sino que también

promueven la preservación de la cultura y tradiciones locales" (UNWTO, 2020).

Además, el turismo local contribuye de manera significativa a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En primer lugar, promueve el ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico, al generar empleos y fortalecer las economías locales. También apoya el ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles, al fomentar el desarrollo urbano sostenible y la integración de la cultura local. Asimismo, el turismo local tiene un impacto positivo en el ODS 12: Producción y consumo responsables, ya que, al reducir la necesidad de largos desplazamientos, se minimiza la huella de carbono asociada con los viajes. Un estudio en el Journal of Sustainable Tourism encontró que los turistas locales tienen más probabilidades de participar en prácticas sostenibles y de apoyar la conservación local (Miller, Rathouse, Scarles, Holmes, & Tribe, 2010).

La relación entre el turismo local y la salud mental es evidente. Al proporcionar oportunidades accesibles para el ocio y la recreación, se promueve un estilo de vida más equilibrado y saludable. El turismo local facilita el acceso a espacios naturales, actividades al aire libre y momentos de desconexión, todos elementos esenciales para una buena salud mental. Según un estudio publicado en el Journal of Leisure Research, la participación en actividades recreativas

y turísticas locales se asocia con menores niveles de estrés y una mejor calidad de vida (Caldwell, Smith, & Weissinger, 1992).

Potenciar el turismo local es una estrategia multifacética que no solo impulsa la economía regional, sino que también ofrece beneficios invaluable para la salud mental y el bienestar colectivo. En un momento en que la salud mental es más importante que nunca, fomentar el turismo local se presenta como una solución viable y beneficiosa para todos. Fomentar la exploración de nuestros propios territorios, redescubrir las maravillas cercanas y apoyar a las comunidades locales es una forma de cuidarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno. Es hora de reconocer y valorar el turismo local no solo como una actividad económica, sino como un pilar fundamental para la salud mental y el bienestar integral de nuestras sociedades.

**Daniela Guarda Martínez,** directora de la carrera de Ingeniería en Turismo y Hotelería, Universidad Andrés Bello Viña del Mar.

