TURISMO BASADO EN LA NATURALEZA Y SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN DE ALCANCE

NATURE-BASED TOURISM AND MENTAL HEALTH: A SCOPING REVIEW OF THE AVAILABLE EVIDENCE

Rafael Alexander Rivas Carmona[1*]

[1] Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-2204-9067. Correo: rrivas2@utmachala.edu.ec

Jerry Javier Armijos Gaona[2]

[2] Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador. ORCID: https://orcid.org/0009-0006-1927-760X. Correo: jarmijos21@utmachala.edu.ec

Rosa Marianela De Los Dolores Salamea Nieto[3]

[3] Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2614-7062. Correo: rsalamea@utmachala.edu.ec

*** Autor para correspondencia: rrivas2@utmachala.edu.ec**

Resumen

El turismo basado en la naturaleza ha surgido como una intervención no farmacológica potencialmente valiosa para la salud mental, en un contexto de creciente desconexión con el entorno natural y de elevada carga global de depresión, ansiedad y estrés. Esta investigación tuvo como objetivo mapear la evidencia disponible sobre los efectos y beneficios del turismo basado en la naturaleza (nature-based tourism, nature tourism o nature-based adventure) en la salud mental de quienes participan en estas actividades. Se siguió el marco del Joanna Briggs Institute para revisiones de alcance, con reporte según la guía correspondiente. Se consultaron Scopus, Web of Science y PubMed, identificando 164 registros; tras eliminar 33 duplicados y realizar el cribado por título/resumen y la lectura a texto completo, se incluyeron 16 estudios empíricos. Los resultados evidenciaron reducciones a corto plazo de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés, junto con mejoras en el bienestar psicológico y en las experiencias restaurativas, aunque los efectos a largo plazo parecieron requerir intervenciones más frecuentes. Se detectaron vacíos en contextos latinoamericanos, en diseños longitudinales y en la integración de saberes ancestrales. Estos hallazgos respaldan al turismo de naturaleza como estrategia complementaria de salud pública y orientan prioridades para la investigación futura.

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Grupo Editorial "ALEMA-Pentaciencias" E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

Palabras clave: turismo basado en la naturaleza; salud mental; revisión de alcance; bienestar psicológico; PRISMA-ScR

Abstract

Nature-based tourism has emerged as a potentially valuable non-pharmacological intervention for mental health, in a context of growing disconnection from the natural environment and a high global burden of depression, anxiety, and stress. This scoping review aimed to map the available evidence on the effects and benefits of nature-based tourism (nature tourism or nature-based adventure) on the mental health of people who participate in these activities. The Joanna Briggs Institute framework for scoping reviews was followed, with reporting according to the corresponding guideline. Scopus, Web of Science, and PubMed were searched, yielding 164 records; after removing 33 duplicates and conducting title/abstract screening and full-text review, 16 empirical studies were included. The results showed short-term reductions in depressive, anxiety, and stress symptoms, along with improvements in psychological well-being and restorative experiences, although long-term effects appeared to require more frequent interventions. Gaps were identified in Latin American contexts, longitudinal designs, and the integration of ancestral knowledge. These findings support nature-based tourism as a complementary public health strategy and point to priorities for future research.

Keywords: *nature-based tourism; mental health; scoping review; psychological well-being; PRISMA-ScR*

Fecha de recibido: 12/08/2026
Fecha de aceptado: 26/10/2026
Fecha de publicado: 05/11/2026

Introducción

La salud mental constituye uno de los desafíos más relevantes de la salud pública contemporánea. La Organización Mundial de la Salud ha documentado un aumento sostenido de trastornos depresivos, de ansiedad y de estrés, agravados por la urbanización acelerada, la digitalización y eventos disruptivos como la pandemia de COVID-19, que intensificaron la desconexión entre las personas y los entornos naturales (World Health Organization, 2022). En este escenario, el contacto intencional con la naturaleza ha sido reconocido como un determinante positivo de la salud mental, capaz de generar procesos de restauración atencional, reducción de la carga alostática y fortalecimiento del bienestar eudaimónico (Ohly et al., 2016; Ulrich et al., 1991).

De igual forma, la evidencia acumulada indica que el contacto con la naturaleza funciona como un servicio ecosistémico para la salud mental, con efectos documentados sobre el funcionamiento cognitivo, el bienestar emocional y la reducción de síntomas de trastornos mentales (Bratman et al., 2019). Estos beneficios se observan tanto en exposiciones cotidianas como en experiencias estructuradas, lo que abre la posibilidad de

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).
Grupo Editorial "ALEMA-Pentaciencias" E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

que el turismo basado en la naturaleza amplifique dichos efectos mediante el desplazamiento intencional y la inmersión en destinos naturales (Buckley et al., 2022).

El turismo basado en la naturaleza (nature-based tourism, nature tourism o nature-based adventure) se distingue de la simple exposición recreativa local porque implica desplazamiento, intención turística y experiencias estructuradas en destinos naturales, áreas protegidas o entornos de aventura. Esta modalidad no solo genera beneficios económicos y de conservación, sino que también puede funcionar como intervención de salud mental no farmacológica. Estudios recientes han mostrado reducciones clínicamente relevantes en síntomas de depresión, ansiedad y estrés tras experiencias de turismo de naturaleza, aunque la evidencia permanece fragmentada, heterogénea en diseños y geográficamente concentrada (Avecillas-Torres et al., 2025; Pomfret et al., 2025).

A pesar del creciente interés, no existe una síntesis que mapee de manera sistemática la amplitud, las características metodológicas y los vacíos de la literatura sobre la relación entre turismo basado en la naturaleza y salud mental. Las revisiones narrativas previas suelen limitarse a contextos específicos o a intervenciones de "naturaleza" en general, sin diferenciar el componente turístico. Esta laguna justifica la realización de una revisión de alcance (scoping review), cuyo propósito es identificar la evidencia disponible, clarificar conceptos, describir enfoques metodológicos y señalar prioridades de investigación futura, en lugar de evaluar la eficacia de una intervención específica (Arksey & O'Malley, 2005; Tricco et al., 2018).

La pregunta que orienta esta revisión, formulada según el marco PCC del Joanna Briggs Institute, es: ¿Cuál es la evidencia disponible sobre los efectos, beneficios o relaciones entre el turismo basado en la naturaleza (nature-based tourism, nature tourism o nature-based adventure) y la salud mental de las personas que participan en estas actividades? La población comprende turistas, visitantes o excursionistas; el concepto abarca impactos en bienestar psicológico, reducción de estrés, ansiedad, depresión y restauración atencional; y el contexto incluye destinos naturales y experiencias de aventura a nivel global, con atención particular a posibles vacíos en América Latina.

El objetivo general de esta revisión de alcance es mapear la literatura empírica existente sobre la relación entre turismo basado en la naturaleza y salud mental, identificando tipos de actividades, instrumentos de medición, diseños metodológicos, hallazgos principales y brechas de conocimiento. Los objetivos específicos incluyen: (a) describir las características de los estudios incluidos; (b) sintetizar de forma narrativa los efectos reportados sobre variables de salud mental; y (c) señalar vacíos temáticos y geográficos que orienten futuras investigaciones.

Materiales y métodos

Esta revisión de alcance se diseñó y ejecutó siguiendo el marco metodológico de Arksey y O'Malley (2005), actualizado con las recomendaciones del Joanna Briggs Institute para revisiones de alcance (Peters et al., 2020) y reportado de acuerdo con la extensión PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018). El propósito fue mapear la evidencia disponible sobre la relación entre el turismo basado en la naturaleza y la salud mental, sin realizar evaluación crítica de calidad ni síntesis cuantitativa, en coherencia con los objetivos de una scoping review.

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Grupo Editorial "ALEMA-Pentaciencias" E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

Protocolo y pregunta de investigación

Se elaboró un protocolo previo (no registrado formalmente en OSF al momento de la búsqueda) que definió la pregunta PCC: ¿Cuál es la evidencia disponible sobre los efectos, beneficios o relaciones entre el turismo basado en la naturaleza (nature-based tourism, nature tourism o nature-based adventure) y la salud mental de las personas que participan en estas actividades? La población (P) comprendió turistas, visitantes, excursionistas o grupos específicos que realizan actividades de turismo en naturaleza; el concepto (C) abarcó impactos, beneficios, efectos o relaciones con la salud mental, bienestar psicológico, reducción de estrés, ansiedad, depresión, restauración atencional o calidad de vida relacionada con la salud mental; y el contexto (C) incluyó destinos naturales, áreas protegidas, experiencias de aventura en naturaleza y modalidades afines a nivel global.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron artículos empíricos revisados por pares (cuantitativos, cualitativos, mixtos o estudios de caso) publicados en inglés o español que abordaran explícitamente la relación entre turismo basado en la naturaleza y resultados de salud mental en participantes humanos. Se consideraron publicaciones entre 2016 y 2026, indexadas en las bases consultadas. Se excluyeron: revisiones, bibliometrías o propuestas puramente teóricas sin datos originales de participantes; estudios centrados en recreación o contacto con naturaleza sin componente turístico o de desplazamiento; trabajos de planificación, gestión o accesibilidad sin medición directa de resultados de salud mental en visitantes; turismo general sin diferenciación de experiencias en naturaleza; estudios en animales; literatura gris no revisada por pares; y publicaciones en idiomas distintos del inglés o español. Los duplicados se eliminaron antes del cribado.

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science (WoS), PubMed y en revistas MDPI relevantes. Las cadenas principales empleadas fueron “nature-based tourism AND mental health”, con variantes que incluyeron “nature tourism” y “nature-based adventure”. Se aplicaron filtros de idioma (inglés y español) y, cuando fue posible, de tipo de documento (artículos). La búsqueda se ejecutó entre 2025 y 2026; la fecha de la última actualización se registró en el protocolo. No se contactó a autores para identificar estudios adicionales ni se revisó literatura gris de forma sistemática.

Proceso de selección de los estudios

Se identificaron 164 registros. Tras la eliminación de 33 duplicados quedaron 131 estudios únicos. El cribado por título y resumen se realizó de forma independiente por al menos dos revisores; los desacuerdos se resolvieron por consenso. De estos, 72 estudios se consideraron potencialmente elegibles y se intentó recuperar el texto completo. No se pudieron recuperar 41 documentos. Se revisaron a texto completo 31 artículos. De ellos, se excluyeron 15 por las siguientes razones principales: contacto con naturaleza o recreación sin contexto turístico suficientemente identificado (n = 6); revisiones, bibliometrías o propuestas teóricas sin resultados originales de turistas (n = 4); planificación, gestión o accesibilidad sin estudio directo de resultados de salud mental en visitantes (n = 3); turismo general sin resultados diferenciados de experiencias en naturaleza (n = 1); e idioma no admitido (portugués, n = 1). Finalmente se incluyeron 16

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Grupo Editorial “ALEMA-Pentaciencias” E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

estudios empíricos. El flujo completo se documentó según PRISMA-ScR y puede representarse en un diagrama de flujo (Figura 1).

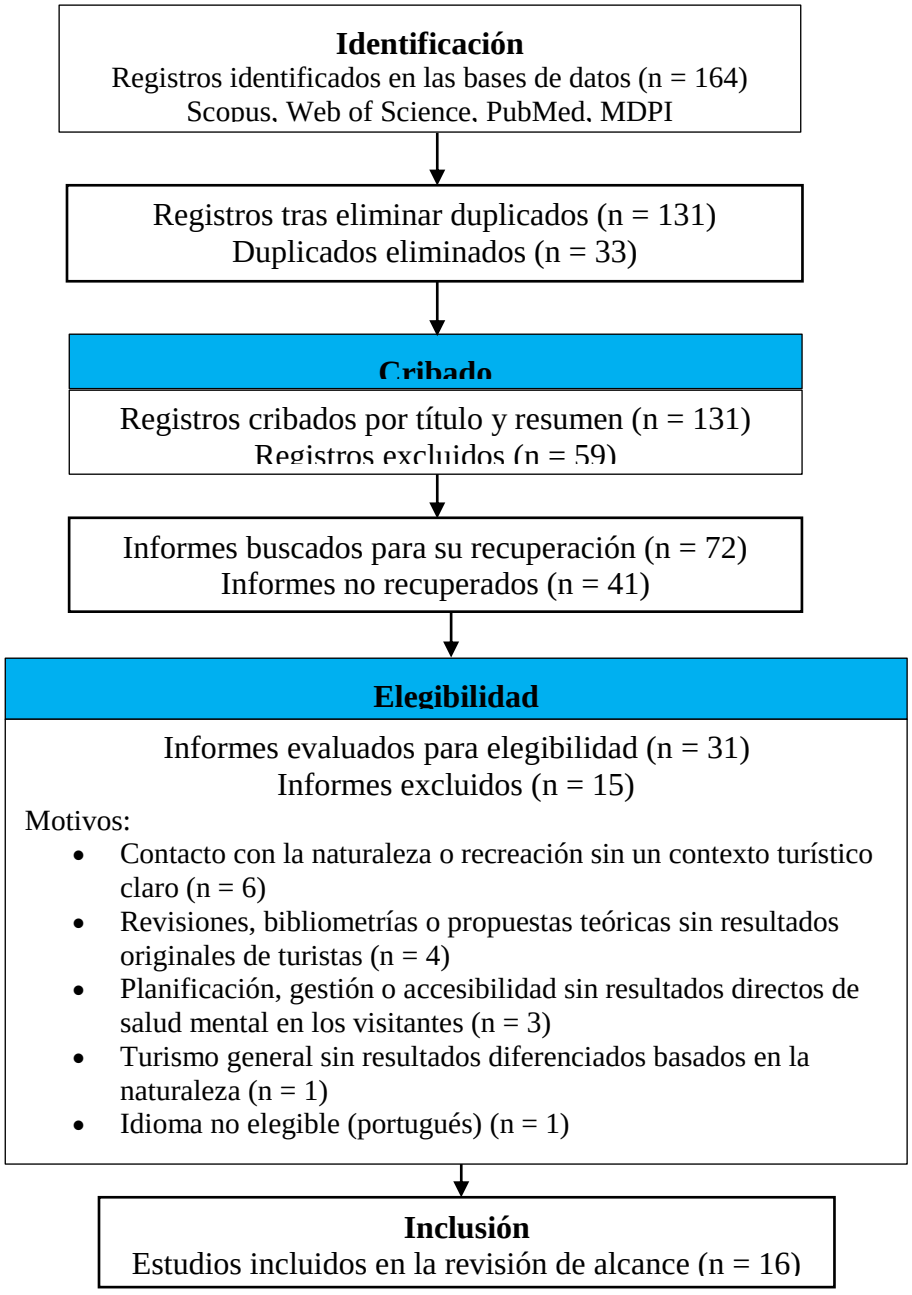


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA-ScR de la selección de estudios.

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Grupo Editorial "ALEMA-Pentaciencias" E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

Extracción y síntesis de datos

Se diseñó una matriz de extracción que recogió, para cada estudio incluido: autores y año, país o región, tipo de actividad de naturaleza, diseño metodológico, tamaño y características de la muestra, instrumentos de medición de salud mental, principales hallazgos y limitaciones reportadas. La extracción la realizó un revisor y la verificó un segundo. Dada la heterogeneidad de diseños y medidas, se realizó una síntesis narrativa temática que agrupó los estudios según el tipo de actividad (terapia forestal, aventura en naturaleza, turismo en áreas protegidas, etc.), los resultados de salud mental reportados y la distribución geográfica. No se aplicó evaluación formal de calidad metodológica ni meta-análisis, en coherencia con el propósito de mapeo de una revisión de alcance.

Tabla 1. Características de los estudios incluidos (n = 16)

Autor (año)	País / región	Tipo de actividad	Diseño	n	Instrumento principal	Hallazgo clave
Avecillas-Torres et al. (2025)	Ecuador	Turismo de naturaleza en área protegida (Bosque Tinajillas)	Pre-post controlado	67 estudiantes universitarios	DASS-21	Reducción significativa en depresión, ansiedad y estrés (efecto grande); a los 6 meses los beneficios se atenuaron
Pomfret et al. (2025)	Reino Unido, Alemania, Serbia	Aventura basada en naturaleza de forma regular	Cualitativo / exploratorio	40 entusiastas de la aventura al aire libre	Entrevistas, análisis temático	La participación regular genera efectos transformacionales duraderos sobre la salud mental y el bienestar eudaimónico
Cvikl et al. (2022)	Eslovenia	Terapia forestal en destino turístico	Experimental	50 turistas	Cortisol, DHEA, SPANE, PHI I/II	Efectos positivos fisiológicos y psicológicos en turistas
Vespestad et al. (2026)	Noruega	Turismo de naturaleza y escapismo	Cuantitativo	1626 Turistas	Cuestionario, escalas Likert de 7 puntos	El escapismo en naturaleza se vincula con experiencias de bienestar y significado
Choi et al. (2023)	Corea del Sur	Experiencia restaurativa en camping	Cuantitativo	208 Campistas masculinos	(restauración percibida, riesgo, bienestar)	La experiencia restaurativa se asocia con menor percepción de riesgo de COVID-19 y mayor bienestar
Tang et al. (2024)	China	Turismo rural en entorno natural	Cuantitativo / perceptual	300 turistas	Percepción de lugar y experiencia restaurativa	La percepción del entorno natural rural se asocia con experiencias restaurativas
Zhang et al. (2026)	Japon	Turismo basado en bosque	Cualitativo (fenomenología	9 Participantes	Narrativas de entrevistas y grupos focales	Distingue experiencias transformadoras puntuales de una transformación

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Grupo Editorial "ALEMA-Pentaciencias" E-mail: alema.pentaciencias@gmail.com

			hermenéutica)			gradual por visitas repetidas
Guardini et al. (2023)	Italia	Retiro de baño de bosque de 3 días	Pre-post	44 adultos	Autoinforme: afecto positivo, vitalidad, optimismo, gratitud	Aumento significativo en todas las variables evaluadas
Williams y Ólafsdóttir (2023)	Islandia	Turismo de naturaleza en paisajes naturales	Autoetnográfico	1 visitante (múltiples sitios)	Experiencia subjetiva	Los paisajes naturales funcionan como paisajes terapéuticos en el contexto post-pandemia
Chang et al. (2024)	Fiji	Turismo de naturaleza y conexión	Cualitativo	26 turistas	Entrevistas	La afiliación con la naturaleza, la conexión social y la compañía de viaje determinan resultados psicológicos positivos
Karacaoğlu (2024)	Turquía	Senderismo	Cualitativo	21 senderistas	Guía de entrevista	Casi todos empezaron por motivación intrínseca; los beneficios no económicos aumentan la satisfacción con la vida
Huang y Zhao (2026)	China	Turismo de bienestar forestal	Cuantitativo transversal	639 turistas	Atributos terapéuticos, restauración, salud.	Los atributos terapéuticos mejoran los beneficios de salud percibidos; la experiencia restaurativa media
Chen y Cheung (2025)	Hong Kong	Destinos de turismo de naturaleza	Cuantitativo transversal	406 turistas	Cuestionario (bienestar hedónico y eudaimónico, satisfacción)	La calidad estética con biodiversidad predice beneficios percibidos y satisfacción; la satisfacción contribuye al bienestar
Clissold et al. (2022)	Australia	Alojamiento y camping en naturaleza (Mt Barney Lodge)	Cualitativo	72 turistas	22 preguntas abiertas	Beneficios en múltiples dimensiones de bienestar; propone paquetes con contacto continuo con la naturaleza
Jung et al. (2025)	Corea del Sur	Viaje a campings de naturaleza	Longitudinal	97 estudiantes universitarios y de posgrado	Satisfacción con la vida (adaptada), estrés percibido y variabilidad de frecuencia cardíaca	Recuperación significativa al alejarse de la rutina; propone un modelo de felicidad en el viaje

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Danby y Grajfoner (2022)	Reino Unido	Turismo ecuestre en paisajes naturales	Cualitativo	21 turistas	Entrevistas, diarios y observación	Transformaciones y beneficios psicológicos al estar inmersos en la naturaleza con caballos

Resultados y discusión

Conclusiones

Referencias

Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).