

Capítulo 10.

Turismo *slow* y de bienestar

Gloria Nancy Duitama Castro

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9433-2337>

Contacto: gloria.duitama@unad.edu.co

Olga Lilihet Matallana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3563-1668>

Contacto: olga.matallana@unad.edu.co

Yasmín Díaz Chacón

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8351-5012>

Contacto: yasmin.diaz@unad.edu.co

Adriana Milena Tejedor Rodríguez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4637-8995>

Contacto: adriana.tejedor@unad.edu.co



Resumen

El turismo *slow* y de bienestar ha emergido como una respuesta transformadora frente a las dinámicas aceleradas del turismo tradicional, al promover experiencias de viaje más sostenibles, conscientes y centradas en el bienestar integral. Este capítulo analiza las tendencias contemporáneas asociadas a estos enfoques a partir de una revisión bibliográfica sistemática de 48 artículos científicos publicados entre el 2020 y el 2025, seleccionados en la base de datos Scopus.

La investigación se complementa con un análisis bibliométrico mediante el *software* R, que permitió construir dos representaciones visuales clave: un mapa temático de Callon, que identifica los temas motores, emergentes, básicos y de nicho en el campo, y un diagrama de Sankey, que evidencia las conexiones entre autores influyentes, artículos clave y conceptos centrales como *wellness*, *yoga*, *machine learning* y *tourism*.

Los resultados muestran que el turismo de bienestar, enfocado en la salud física, emocional y espiritual, se consolida como un tema motor altamente desarrollado, mientras que el turismo *slow*, aunque emergente, presenta un potencial estratégico para el desarrollo local sostenible. Se incluye un caso aplicado de éxito y se proponen recomendaciones para la gestión turística en clave de sostenibilidad, innovación y transformación digital. Este capítulo aporta elementos teóricos y prácticos para reconceptualizar el turismo como herramienta de bienestar y desarrollo territorial.

Palabras clave: turismo sostenible, bienestar, innovación tecnológica, desarrollo local, espiritualidad

Abstract

Slow and wellness tourism have emerged as a transformative response to the accelerated dynamics of traditional tourism, promoting more sustainable and conscious travel experiences focused on holistic well-being. This chapter analyzes contemporary trends associated with these approaches based on a systematic bibliographic review of 48 scientific articles published between 2020 and 2025 and selected from the Scopus database.

The research is complemented by a bibliometric analysis using R *software*, which allowed for the construction of two key visual representations: a Callon thematic map that identifies driving, emerging, core, and niche themes in the field, and a Sankey diagram that highlights the connections between influential authors, key articles, and core concepts such as *wellness*, *yoga*, *machine learning*, and *tourism*.

The results show that wellness tourism, focused on physical, emotional, and spiritual health, is consolidating as a highly developed driving theme, while *slow* tourism, although emerging, presents strategic potential for sustainable local development. A successful applied case study is included, and recommendations for tourism management are proposed in terms of *sustainability*, innovation, and digital transformation. This chapter provides theoretical and practical elements for reconceptualizing tourism as a tool for well-being and territorial development.

Keywords: slow tourism, wellness tourism, sustainable tourism, regenerative travel, smart technologies

Introducción

El turismo contemporáneo ha experimentado transformaciones profundas en las últimas décadas, impulsadas por cambios culturales, avances tecnológicos y una creciente conciencia sobre la sostenibilidad y el bienestar humano. En este contexto, dos enfoques han ganado especial protagonismo: el turismo *slow* y el turismo de bienestar. Ambos modelos surgen como respuesta crítica al turismo masivo y apelan a formas de viaje más conscientes, equilibradas y conectadas con el entorno y con uno mismo.

El turismo *slow* propone desacelerar la experiencia del viajero, al priorizar la calidad sobre la cantidad, el disfrute de los procesos sobre el cumplimiento de itinerarios rígidos y la conexión con las comunidades locales frente al consumo acelerado de destinos.

Por su parte, el turismo de bienestar sitúa en el centro las dimensiones físicas, emocionales y espirituales del turista mediante prácticas como el yoga, la meditación, la alimentación saludable, las terapias naturales y el contacto con la naturaleza. Este tipo de experiencias ha demostrado efectos positivos en la recuperación emocional y la salud mental de los visitantes, especialmente en contextos pospandemia (Pan et al., 2024).

Ambos enfoques están profundamente vinculados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente en lo relacionado con la salud y el bienestar (ODS 3), el trabajo decente y el crecimiento económico (ODS 8), la producción y el consumo responsables (ODS 12) y la acción por el clima (ODS 13). Como señalan González-Reverté et al. (2025), estas prácticas turísticas se alinean con una creciente demanda de experiencias responsables, auténticas y conscientes.

A partir de una revisión bibliográfica sistemática de 48 estudios publicados entre el 2020 y el 2025, seleccionados en Scopus, este capítulo examina las principales tendencias, debates y hallazgos sobre el turismo *slow* y de bienestar. Asimismo, incorpora herramientas de análisis bibliométrico apoyadas en R, cuyas visualizaciones permiten identificar los temas centrales, emergentes y motores de la investigación reciente. Estas imágenes, un mapa temático de Callon y un diagrama de Sankey, ofrecen evidencia cuantitativa sobre la evolución y consolidación del campo.

Estas visualizaciones guían la estructuración conceptual del capítulo y respaldan empíricamente la selección de tendencias, temáticas clave y casos de análisis desarrollados a lo largo del texto. Wang y Uysal (2024) destacan que el uso de inteligencia artificial en entornos turísticos de bienestar optimiza los servicios y puede enriquecer el bienestar emocional del visitante, lo que abre nuevas líneas de exploración científica.

Por su parte, Chen et al. (2023) proponen modelos de mediación para analizar cómo la experiencia vivida en el entorno turístico incide en la intención de repetir la visita, y revelan la importancia de diseñar espacios y paisajes saludables y significativos.

Estas investigaciones respaldan el propósito del capítulo: ofrecer una base conceptual robusta para comprender las dinámicas del turismo *slow* y de bienestar en el contexto actual, así como proponer reflexiones y recomendaciones útiles para su gestión desde la perspectiva del desarrollo sostenible, la innovación y el enfoque territorial.

Además, como plantea Buzinde (2020), estas prácticas turísticas pueden vincularse con teorías del bienestar subjetivo y la autodeterminación, lo que genera impactos positivos en el crecimiento personal y la conexión espiritual. La inclusión de un caso aplicado permitirá conectar la teoría con la práctica y destacar cómo estos modelos turísticos pueden generar valor económico, social y ambiental en diversas escalas geográficas.

Desarrollo teórico

Enfoques conceptuales del turismo *slow* y de bienestar

El turismo *slow* y el turismo de bienestar emergen como respuestas críticas al modelo tradicional de turismo de masas, caracterizado por el consumo rápido, estandarizado y, muchas veces, desconectado de la sostenibilidad y del desarrollo territorial. Ambos enfoques ponen en el centro la calidad de la experiencia turística, la conexión con el entorno natural y social y el bienestar físico, emocional y espiritual del visitante.

El turismo *slow* se inspira en el movimiento Slow Food y se basa en principios como la desaceleración del tiempo, la valorización del viaje como experiencia transformadora y el fomento de vínculos auténticos con la cultura local. Farkić et al. (2020) muestran que las aventuras guiadas bajo el enfoque del turismo *slow* fortalecen el bienestar

emocional de los turistas y promueven una conexión más profunda con la naturaleza y un ritmo de viaje más consciente y regenerativo.

Según Wu et al. (2024), este tipo de turismo involucra prácticas de atención plena (*mindfulness*), preferencia por destinos no masificados y alta sensibilidad hacia el medioambiente y las comunidades anfitrionas. A diferencia de los paquetes turísticos convencionales, el turismo *slow* prioriza la sostenibilidad a largo plazo y promueve relaciones más horizontales entre turistas y locales.

Lee et al. (2024) encontraron que las experiencias de turismo *slow* generan emociones positivas, fomentan un mayor compromiso del visitante e impactan significativamente en el bienestar general del turista, lo que refuerza su valor transformador.

De acuerdo con Zhang et al. (2024), el contacto con la naturaleza durante las experiencias turísticas puede fomentar el bienestar y generar comportamientos proambientales, gracias a su influencia en la percepción de restauración y en el sentido de conexión con el entorno.

Liu et al. (2023) señalan que el aprendizaje experiencial ecológico promueve intenciones de comportamiento proambiental entre los turistas, efecto mediado por emociones de asombro y una mayor conexión con la naturaleza. Esta evidencia respalda el potencial transformador del turismo *slow* como promotor de conductas sostenibles y salud emocional.

Por otro lado, el turismo de bienestar, también denominado *wellness tourism*, comprende un conjunto de prácticas orientadas al cuidado integral del cuerpo y la mente. Incluye actividades como retiros de yoga, baños termales, meditación, terapias alternativas, contacto con la naturaleza, alimentación saludable y experiencias espirituales (Öznlbant y Álvarez, 2020; Sharma et al., 2024). Este tipo de turismo se ha consolidado como una industria en crecimiento que articula servicios de salud, cultura, tecnología y sostenibilidad (Pan et al., 2024).

Como señalan Seow et al. (2024), la satisfacción del turista en el turismo de bienestar se construye a partir de experiencias personales significativas, que fortalecen la intención de regresar y la difusión positiva del destino mediante el boca a boca electrónico (*eWOM*). Esto refuerza la importancia de diseñar vivencias auténticas que combinen salud, emociones y conexión espiritual.

Ambos modelos convergen en una visión humanista del turismo, entendido como proceso de transformación personal y colectiva, además de desplazamiento físico. La teoría de la autodeterminación (Buzinde, 2020) y los enfoques de la psicología positiva sustentan esta perspectiva, al señalar que las experiencias turísticas pueden incrementar el bienestar subjetivo, la realización personal y la resiliencia emocional.

Tendencias actuales: salud, tecnología y sostenibilidad

A partir del análisis bibliográfico realizado, se identifican tres grandes ejes que marcan las tendencias actuales del turismo *slow* y de bienestar: la salud integral, la transformación digital y el compromiso con la sostenibilidad ambiental y sociocultural.

Salud y bienestar como eje articulador: Los efectos de la pandemia de COVID-19 reconfiguraron profundamente las prioridades de los turistas, con énfasis creciente en experiencias que promuevan la salud física, mental y espiritual (da Costa Guerra et al., 2022; Majeed y Ramkissoon, 2020). Meng et al. (2021) demostraron que la percepción del riesgo asociado al COVID-19 influye significativamente en la intención de viajar, especialmente entre turistas de ocio, lo que refuerza la búsqueda de destinos más seguros, saludables y alineados con el bienestar personal.

Estudios recientes destacan la relación entre turismo de bienestar y recuperación emocional, reducción del estrés, conexión con la naturaleza y prevención de enfermedades (J. Li et al., 2024; Zhou et al., 2023). En este contexto, los destinos que ofrecen experiencias terapéuticas, retiros espirituales y contacto con entornos naturales se posicionan como altamente valorados.

Según Peng et al. (2025), los viajes de bienestar que incluyen experiencias culturales simbólicas pueden tener un efecto curativo en los turistas, al fortalecer su recuperación física y emocional. Esto refuerza la necesidad de integrar significados culturales profundos en las propuestas turísticas para lograr mayor impacto en el bienestar.

Tecnología e inteligencia artificial en el turismo consciente: Una tendencia emergente destacada en la bibliometría, como se refleja en el mapa temático y el diagrama de Sankey, es la incorporación de inteligencia artificial, robótica y análisis de datos en la gestión del turismo de bienestar (Knani et al., 2022; Wang y Uysal, 2024). Asistentes digitales para reservas personalizadas, robots en hoteles, dispositivos para monitorear el estado emocional del turista y plataformas inteligentes de recomendación están transformando las experiencias turísticas hacia un modelo más eficiente, pero también más personalizado.

Según Fusté-Forné y Jamal (2021), la incorporación de robots de servicio en la hospitalidad turística redefine los estándares de eficiencia y plantea nuevos escenarios para la cocreación de experiencias significativas entre humanos y tecnologías, lo cual resulta especialmente relevante en contextos orientados al bienestar y la personalización del servicio.

Como explican Elshaer y Marzouk (2024), las tecnologías inteligentes aplicadas al sector hotelero tienen el potencial de generar experiencias memorables en los turistas, al optimizar la personalización de los servicios y fortalecer la conexión emocional con el entorno.

Esta relación entre tecnología y bienestar constituye un nuevo campo de innovación turística. Gutierriz et al. (2025) subrayan que la transformación digital en el turismo implica la adopción de tecnologías emergentes y la creación de nuevas combinaciones organizacionales, productos y modelos de negocio que responden a un entorno turístico cambiante.

Turismo como herramienta de sostenibilidad territorial: El turismo *slow* y de bienestar también se vincula estrechamente con la sostenibilidad y el desarrollo local. Prácticas como el uso de certificaciones ambientales, la economía circular, la educación ambiental y la promoción de productos locales refuerzan el impacto positivo del turismo en los territorios.

Nelson et al. (2021) encontraron que los turistas están dispuestos a pagar más por alojamientos con certificaciones ambientales locales, siempre que estas se perciban como creíbles y visibles, lo que refuerza la importancia de integrar la sostenibilidad en la propuesta de valor turística. Güngör et al. (2023) evidencian que, aunque muchas empresas turísticas poseen certificaciones de sostenibilidad, su visibilidad en plataformas digitales sigue siendo limitada, lo que debilita su impacto en la decisión de los turistas conscientes.

Estudios como los de Battino et al. (2023) y D. Li et al. (2024) muestran cómo estos modelos contribuyen a la conservación de áreas naturales protegidas, la preservación de la identidad cultural y la generación de empleo digno. Además, promueven la equidad social al empoderar a las comunidades anfitrionas mediante redes de colaboración y gobernanza participativa.

Chazot et al. (2020) recomiendan establecer regulaciones claras y estrategias de manejo adaptativo para el turismo basado en cetáceos, con el fin de mitigar impactos negativos en la fauna marina y promover prácticas sostenibles que benefician al ecosistema y a las comunidades locales. Galati et al. (2023) destacan que comprender la disposición de los viajeros a pagar por hoteles ecológicos permite diseñar estrategias de precios y comunicación más efectivas, especialmente dirigidas a un público consciente del impacto ambiental de sus decisiones turísticas.

Integración con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Ambos enfoques turísticos se alinean estrechamente con los ODS, especialmente en las siguientes dimensiones:

- ODS 3. Salud y bienestar: al fomentar prácticas que mejoran la calidad de vida física y mental de los visitantes y las comunidades receptoras.
- ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico: al promover empleo digno en sectores locales relacionados con turismo, bienestar, cultura y servicios.

- ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles: al impulsar formas de turismo que respetan la capacidad de carga de los destinos y fomentan la cohesión social.
- ODS 12. Producción y consumo responsables: mediante la elección de proveedores sostenibles, el uso de energías limpias y la minimización de residuos.
- ODS 13. Acción por el clima: al incentivar modos de transporte más sostenibles, la educación ambiental y la reducción de la huella de carbono.

Como señalan Bekele y Raj (2025), la digitalización del turismo debe alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible mediante tecnologías que fortalezcan la equidad, reduzcan la huella ambiental y mejoren la calidad de vida en los destinos.

Además, estudios como el de Zhang et al. (2024) han evidenciado que las experiencias en entornos naturales restaurativos promueven el bienestar subjetivo y generan actitudes más favorables hacia el cuidado del medioambiente, lo que refuerza la conexión entre turismo de bienestar y sostenibilidad ecológica.

La alineación con estos objetivos demuestra el potencial del turismo *slow* y de bienestar como herramienta para transformar el turismo tradicional en un motor de desarrollo sostenible e inclusivo.

Segmentación del turista *slow* y de bienestar

Los perfiles de los turistas que optan por experiencias *slow* y de bienestar se han diversificado en los últimos años, al ampliarse desde nichos elitistas hacia públicos más amplios y diversos. Según Lee y Kim (2023), es posible segmentar la demanda en función de motivaciones como el autocuidado, el descanso, la espiritualidad, la búsqueda de autenticidad, la conexión con la naturaleza o la necesidad de desconexión digital.

Un grupo significativo está compuesto por adultos jóvenes de 25 a 40 años, con nivel educativo medio-alto, conciencia ambiental y mayor disposición a pagar por experiencias personalizadas. Otro segmento importante corresponde a los adultos mayores, especialmente en el turismo de bienestar orientado al manejo del estrés, la rehabilitación física o el envejecimiento activo (Keadplang et al., 2024).

También se observa un auge del turismo femenino de bienestar, con retiros diseñados exclusivamente para mujeres que buscan equilibrio emocional y reconexión.

Sangkakorn y Krajangchom (2024) analizaron el comportamiento de los turistas en el norte de Tailandia y concluyeron que las motivaciones relacionadas con la autenticidad cultural, el bienestar holístico y las experiencias personalizadas son fundamentales para el desarrollo exitoso del turismo de bienestar en contextos locales.

La motivación psicológica y el nivel de conciencia sobre la salud también son variables relevantes, como lo demuestran D. Li et al. (2024), al indicar que los turistas con alta

conciencia de salud presentan mayores tasas de recompra y fidelidad a este tipo de experiencias.

Khan (2024) argumenta que la conciencia ambiental y la actitud ecológica influyen significativamente en el comportamiento de los viajeros hacia opciones de turismo verde, y que este efecto se refuerza con un alto nivel de autoeficacia ambiental.

En línea con estas tendencias, Chen et al. (2023) identificaron que el paisaje experiencial en el turismo de bienestar, conformado por la ambientación, el diseño sensorial y la narrativa simbólica, influye directamente en la intención de repetir la visita, lo que refuerza la importancia del componente emocional.

Asimismo, Seow et al. (2024) resaltan el papel del *electronic word of mouth*¹ (eWOM) como factor clave en la decisión de participar nuevamente en experiencias de turismo de bienestar, particularmente entre segmentos jóvenes digitalmente activos.

Turismo regenerativo y espiritualidad

El turismo de bienestar está evolucionando hacia propuestas aún más transformadoras, como el turismo regenerativo, que busca minimizar el impacto negativo y producir efectos positivos en los ecosistemas naturales y sociales. Este modelo se basa en principios de restauración ecológica, justicia social, espiritualidad y sabiduría ancestral, y está estrechamente vinculado con movimientos indígenas, prácticas tradicionales y cosmovisiones no occidentales.

Sharma et al. (2024) destacan el auge del *yoga tourism* como una forma de turismo espiritual orientado al crecimiento interior, en la que el destino no es tanto un lugar físico como un proceso de transformación personal. Por su parte, Öznalbant y Álvarez (2020) lo abordan desde una perspectiva sociocultural, al analizar cómo la espiritualidad se convierte en un activo turístico que responde al malestar moderno y al vacío de sentido.

Kotur (2023) identifica que las experiencias enoturísticas están evolucionando hacia modelos más inmersivos y conscientes, alineados con tendencias de turismo lento, bienestar y sostenibilidad, lo que abre nuevas oportunidades de investigación interdisciplinaria.

En este mismo sentido, Peng et al. (2025) realizaron una revisión sistemática en la que proponen que las experiencias simbólicas culturales presentes en el turismo de bienestar pueden actuar como elementos sanadores para el viajero, al promover un proceso activo de recuperación emocional.

¹ Boca a boca electrónico.

Asimismo, Seow et al. (2024) evidencian que las experiencias positivas de turismo de bienestar generan satisfacción y deseo de volver, particularmente cuando están mediadas por emociones significativas y vínculos con el entorno, lo que refuerza su valor transformador y espiritual.

Este enfoque trasciende la lógica del descanso y el confort para ofrecer experiencias de sanación, conexión con el “yo interior” y reconstrucción del vínculo con la naturaleza. La espiritualidad, entendida de forma amplia y no necesariamente religiosa, se convierte en un eje transversal del turismo *slow* y de bienestar.

Riesgos, críticas y retos para el desarrollo del sector

Pese a sus beneficios, el turismo *slow* y de bienestar también enfrenta desafíos importantes, que deben abordarse desde una visión crítica y realista. Uno de los principales riesgos es la mercantilización del bienestar, que convierte prácticas ancestrales y comunitarias en productos de lujo para turistas de élite, excluye a sectores populares y genera desigualdades locales (Buzinde, 2020).

También existe el riesgo de *greenwashing* y del uso superficial de términos como *slow*, *eco* o *wellness* con fines de *marketing*, sin un verdadero compromiso con la sostenibilidad. Shahabi Sorman Abadi et al. (2023) encontraron que la pandemia de COVID-19 intensificó ciertos comportamientos xenofóbicos entre turistas, lo que afectó sus decisiones de viaje y generó nuevas tensiones sociales en los destinos, y destacaron la necesidad de políticas inclusivas y estrategias de turismo responsable.

Pencarelli et al. (2021) señalan que muchas innovaciones tecnológicas en agencias de viaje tradicionales pueden parecer sostenibles, pero, si no se integran con un cambio cultural profundo, se convierten en un simple recurso comercial sin efectos reales en la experiencia turística consciente.

Asimismo, algunos destinos han comenzado a sufrir sobrecarga turística debido a su éxito, lo que contradice los principios de baja densidad y armonía territorial. Kutlu y Ayyıldız (2021) analizan cómo una imagen de destino mal gestionada puede generar experiencias turísticas poco memorables y efectos negativos sobre la autenticidad percibida, comprometiendo la sostenibilidad a largo plazo.

Inteligencia artificial y bienestar: intersecciones emergentes

Una de las líneas emergentes más destacadas en los estudios bibliométricos, identificada como tema motor en el mapa temático, es la interacción entre tecnologías inteligentes y experiencias de bienestar. Investigaciones recientes demuestran que las herramientas basadas en inteligencia artificial (IA) se incorporan no solo en la gestión

de la experiencia turística, sino también como facilitadoras del bienestar emocional (Wang y Uysal, 2024).

Elshaer y Marzouk (2024) demostraron que el uso de tecnologías inteligentes y la innovación hotelera mejoran significativamente la calidad de las experiencias turísticas memorables, especialmente en el contexto del turismo de bienestar. De forma complementaria, Srinivasan et al. (2024) resaltan cómo la incorporación de plataformas digitales inmersivas mejora la interacción del visitante con el entorno, incrementa su satisfacción y promueve un turismo más consciente y personalizado.

Aplicaciones diseñadas para analizar el estado emocional del turista, interfaces adaptativas, realidad aumentada, asistentes virtuales e incluso robots humanoides se incorporan progresivamente en spas, centros de salud y complejos hoteleros. Según Tussyadiah (2020), aunque la automatización turística mejora la eficiencia, es fundamental abordarla desde una perspectiva ética que preserve la dimensión humana del bienestar.

Esta sinergia entre tecnología y hospitalidad permite generar experiencias más personalizadas, optimizar la calidad del servicio y aliviar la carga laboral del personal humano. No obstante, también plantea desafíos relevantes en torno a la privacidad, la desconexión digital genuina y la necesidad de mantener relaciones humanas significativas en contextos de descanso y espiritualidad.

Esta tendencia marca un nuevo horizonte del turismo de bienestar: el cuidado personal puede ser facilitado por algoritmos, sin abandonar necesariamente el enfoque humano, si se gestiona de manera adecuada.

Turismo, cambio climático y salud planetaria

La relación entre turismo, salud y medioambiente cobra especial relevancia en el contexto actual del cambio climático, donde cada decisión de viaje tiene una huella ecológica. El turismo *slow*, al priorizar medios de transporte menos contaminantes, estancias largas, consumo local y bajo impacto ambiental, se alinea directamente con los principios de la salud planetaria, entendida como la interdependencia entre el bienestar humano y la integridad de los ecosistemas (Gössling et al., 2021).

Las rutas de senderismo ecológico, los retiros en áreas naturales protegidas, el uso de materiales biodegradables y la promoción del turismo local, frente al internacional, son acciones concretas que reducen emisiones y promueven mayor conciencia ambiental. En los estudios analizados, temas como ecoturismo regenerativo, carbononeutralidad y educación ambiental turística aparecen como líneas emergentes (Perić et al., 2021; Zhang et al., 2024).

El turismo *slow* y de bienestar, entonces, no solo impacta al viajero individual, sino que también puede actuar como plataforma educativa y de transformación ecosocial en favor del planeta.

Gobernanza, políticas públicas y articulación local

Otro componente crucial en el desarrollo del turismo *slow* y de bienestar es la existencia de marcos institucionales y políticas públicas coherentes que permitan su promoción sostenible. Sin articulación entre gobierno, comunidad, sector privado y academia, muchas iniciativas tienden a fracasar o a quedar como proyectos aislados.

Estudios como los de Bekele y Raj (2025) y González-Reverté et al. (2025) insisten en la necesidad de diseñar políticas turísticas con enfoque territorial que reconozcan las particularidades culturales, sociales y ambientales de cada destino. Además, destacan la importancia de los procesos participativos, en los que las comunidades no sean solo receptoras de turistas, sino agentes activos del diseño y la gestión de sus territorios.

La certificación de prácticas sostenibles, el financiamiento de emprendimientos locales, la formación técnica en bienestar y el uso de plataformas digitales para visibilizar destinos no masificados son instrumentos de política que pueden potenciar este tipo de turismo.

Caso aplicado: Cittaslow Gaochun: turismo *slow* y bienestar en China

Una de las experiencias más destacadas en la aplicación de los principios del turismo *slow* y de bienestar es la del distrito de Gaochun, ubicado en Nankín, China, reconocido internacionalmente como parte del movimiento Cittaslow. D. Li et al. (2024) documentan este caso como un modelo ejemplar de desarrollo turístico sostenible basado en la integración entre identidad cultural, bienestar comunitario y regeneración territorial.

a. El concepto de Cittaslow: el movimiento Cittaslow surgió en Italia en 1999 como una extensión del movimiento Slow Food, con el objetivo de promover ciudades pequeñas, de menos de 50 000 habitantes, que adopten un estilo de vida más lento, humano y sostenible. Se trata de territorios que buscan mejorar la calidad de vida de sus habitantes y visitantes mediante la protección del medioambiente, la valorización de la cultura local, la innovación tecnológica no invasiva y la hospitalidad consciente.

Gaochun fue reconocida oficialmente como Cittaslow en el 2010, convirtiéndose en la primera ciudad asiática en recibir este reconocimiento. Desde entonces, ha implementado un conjunto de políticas y estrategias que alinean sus prácticas turísticas con los principios del movimiento, consolidándose como destino de turismo *slow* y de bienestar.

b. Estrategias de desarrollo turístico en Gaochun: el caso de Gaochun destaca por su capacidad de integrar tradición, innovación y sostenibilidad en una experiencia

turística centrada en el bienestar del visitante y de la comunidad anfitriona. Entre las estrategias clave implementadas se destacan:

- Protección de paisajes rurales y patrimonio intangible: Gaochun ha invertido en la restauración de villas tradicionales, la promoción de oficios artesanales y festivales culturales autóctonos. Esto permite al turista participar en experiencias auténticas, alejadas del turismo industrializado.
- Enfoque agroecológico y gastronomía saludable: se ha priorizado el uso de ingredientes locales, la producción orgánica y las recetas tradicionales en restaurantes y alojamientos, en consonancia con los principios de salud y sostenibilidad. Esta estrategia refuerza la economía local y posiciona a Gaochun como un destino culinario *slow*.
- Bienestar espiritual y contacto con la naturaleza: el diseño urbano prioriza espacios verdes, rutas de senderismo, jardines terapéuticos y centros de meditación. Estas instalaciones están pensadas para la desaceleración del visitante, el silencio y la contemplación y promueven beneficios psicológicos duraderos.
- Tecnología responsable: el uso de plataformas digitales para reservas, información turística y orientación de visitantes es complementario, sin invadir la experiencia de desconexión. Además, se utilizan sensores ambientales y datos abiertos para monitorear la capacidad de carga turística y garantizar una gestión sostenible.

c. Impacto social, económico y ambiental: el impacto del modelo Cittaslow en Gaochun ha sido ampliamente positivo. Según D. Li et al. (2024), se observa un aumento en el ingreso de la comunidad local gracias al crecimiento de negocios familiares, como hostales, tiendas y huertas, y al empleo cultural y ambientalmente responsable. A su vez, se ha incrementado la calidad de vida de los residentes, con mejoras en infraestructura, educación ambiental, salud pública y participación ciudadana en decisiones turísticas.

Desde el punto de vista ambiental, se ha logrado mantener el equilibrio ecológico del territorio mediante regulaciones estrictas sobre el uso del suelo, el uso de energías limpias, la movilidad no motorizada y la conservación de cuencas y de la biodiversidad.

En términos de experiencia turística, las encuestas de satisfacción revelan niveles elevados de bienestar percibido, fidelización del visitante y recomendación boca a boca, lo cual consolida la reputación de Gaochun como destino saludable, auténtico y sostenible.

d. Relevancia para América Latina: aunque el contexto geográfico y cultural de Gaochun es distinto del latinoamericano, su enfoque ofrece lecciones valiosas para los territorios rurales de la región, especialmente en países como Colombia, Perú, Ecuador o México, donde existen una fuerte identidad cultural, una gran biodiversidad y comunidades con saberes ancestrales.

La aplicación del modelo Cittaslow o de estrategias similares puede fortalecer la descentralización del turismo, activar economías locales, preservar culturas vivas y mejorar el bienestar general. Esto implica que el turismo *slow* y de bienestar no es solo una tendencia global, sino una posibilidad concreta de política pública y desarrollo regional en contextos emergentes.

Recomendaciones para la gestión del turismo *slow* y de bienestar

A partir del análisis bibliográfico, el estudio de caso aplicado y la interpretación de las gráficas bibliométricas obtenidas mediante Scopus y R, se deriva un conjunto de recomendaciones estratégicas orientadas a fortalecer el turismo *slow* y de bienestar como una opción viable, sostenible e inclusiva en distintos contextos territoriales.

Estas recomendaciones se agrupan en cinco ejes de acción clave:

a. Integrar enfoques multiescales de planificación turística: la gestión del turismo *slow* y de bienestar requiere articular diferentes escalas territoriales (local, regional y nacional) mediante una planificación colaborativa que integre a todos los actores relevantes. Las políticas turísticas deben dejar de centrarse exclusivamente en zonas de alta demanda para fomentar destinos alternativos que valoren la biodiversidad, la cultura viva y el bienestar colectivo.

Esto implica desarrollar planes de ordenamiento turístico local con enfoque ecosistémico, en los que se definan límites de capacidad de carga, estándares de calidad, mecanismos de monitoreo y Objetivos de Desarrollo Sostenible específicos. Las experiencias de Gaochun y otras ciudades Cittaslow evidencian que esta articulación es posible y efectiva cuando se parte de una visión territorial integral.

b. Fortalecer la formación y profesionalización del sector: el éxito del turismo *slow* y de bienestar depende en gran medida de la calidad humana y técnica de quienes lo operan: guías, terapeutas, cocineros, gestores comunitarios, hoteleros, entre otros. Por tanto, es necesario promover programas de formación técnica, diplomados, certificaciones y procesos de acompañamiento a emprendedores, con contenidos relacionados con sostenibilidad, salud integral, turismo consciente, inteligencia emocional y gestión participativa.

Asimismo, las universidades y los centros de formación deben revisar sus currículos en turismo para incorporar estas nuevas tendencias y enfoques, y abandonar visiones obsoletas centradas en la masificación del consumo. Este proceso requiere alianzas entre el sector educativo, las instituciones gubernamentales y los gremios turísticos.

c. Implementar estrategias de digitalización responsable: aunque el turismo *slow* y de bienestar promueve la desaceleración y la desconexión, no está reñido con el uso inteligente y estratégico de la tecnología. Es fundamental avanzar hacia un modelo de

digitalización responsable que permita facilitar procesos, como reservas, pagos y difusión, sin interferir negativamente en la experiencia humana, natural y espiritual del turista.

Se recomienda el uso de tecnologías no intrusivas, como sensores de aforo, mapas inteligentes, plataformas de economía colaborativa, sistemas de alerta temprana y portales de promoción territorial orientados a nichos *slow* y *wellness*. Además, la aplicación de inteligencia artificial debe responder a principios éticos que garanticen la privacidad, el consentimiento informado y la no automatización excesiva de las relaciones.

d. Diseñar productos turísticos con enfoque vivencial, regenerativo y comunitario:

para consolidar el turismo *slow* y de bienestar como alternativa real, no basta con renombrar paquetes turísticos o cambiar el *marketing*. Es necesario rediseñar el producto turístico desde su base e incorporar criterios de regeneración, justicia social, espiritualidad y experiencia significativa.

Esto incluye el diseño de rutas de turismo consciente, retiros en la naturaleza, turismo espiritual basado en saberes locales, talleres vivenciales de alimentación saludable, yoga, meditación y arteterapia, y experiencias de bienestar colectivo. Además, estos productos deben ser cocreados con las comunidades, reconociendo su rol central como guardianas del territorio y protagonistas del cambio.

Yang y Ning (2025) explican que la integración sostenible del turismo cultural rural impulsado por lo digital depende de mecanismos de simbiosis entre tecnología, comunidades locales y patrimonio, lo que fortalece el desarrollo territorial desde una perspectiva regenerativa e inclusiva.

La investigación muestra que los productos diseñados de esta forma generan mayor fidelidad, recomendaciones orgánicas y beneficios sostenibles para todos los actores involucrados (Peng et al., 2025; Seow et al., 2024).

e. Fortalecer el marco normativo y de financiación: finalmente, los gobiernos deben crear instrumentos normativos y financieros específicos para fomentar el turismo *slow* y de bienestar. Esto incluye:

- Incentivos fiscales y líneas de crédito para emprendimientos turísticos sostenibles.
- Fondos para innovación social y tecnológica en turismo comunitario.
- Programas de certificación en turismo consciente y *wellness*.
- Regulación ética de terapias alternativas y servicios de bienestar ofrecidos a turistas.
- Políticas públicas que reconozcan el valor de la lentitud, el descanso y la salud integral como derechos culturales.

En un contexto global marcado por el estrés, la desigualdad y la crisis climática, el turismo puede y debe convertirse en una herramienta de reparación, sanación y regeneración, siempre que se base en una gestión responsable, ética y territorialmente enraizada.

Metodología

La construcción del presente capítulo se sustenta en una metodología cualitativa y documental, complementada con herramientas de análisis bibliométrico y visual para identificar tendencias, actores clave, enfoques conceptuales y conexiones temáticas en torno al turismo *slow* y de bienestar. Este enfoque mixto permite no solo describir, sino también interpretar y proyectar la evolución académica y práctica de esta área de estudio.

Recolección de la información científica

La base de datos utilizada como fuente principal fue Scopus, debido a su amplio reconocimiento internacional y su cobertura multidisciplinar de publicaciones académicas. La búsqueda se limitó a artículos publicados entre enero del 2020 y junio del 2025, con el fin de garantizar actualidad y pertinencia.

Los términos de búsqueda combinados incluyeron expresiones como *slow tourism*, *wellness tourism*, *mindfulness travel*, *health tourism*, *yoga retreats*, *spiritual travel* y *regenerative tourism*, entre otras.

Se utilizaron operadores booleanos (AND, OR) y filtros por idioma (inglés y español), tipo de documento (artículos revisados por pares) y áreas temáticas relacionadas con turismo, gestión, psicología, salud, medioambiente y tecnología.

Tras aplicar los filtros de calidad y pertinencia temática, se seleccionaron 48 artículos científicos, cuyas referencias fueron verificadas previamente y se encuentran listadas al final de este capítulo.

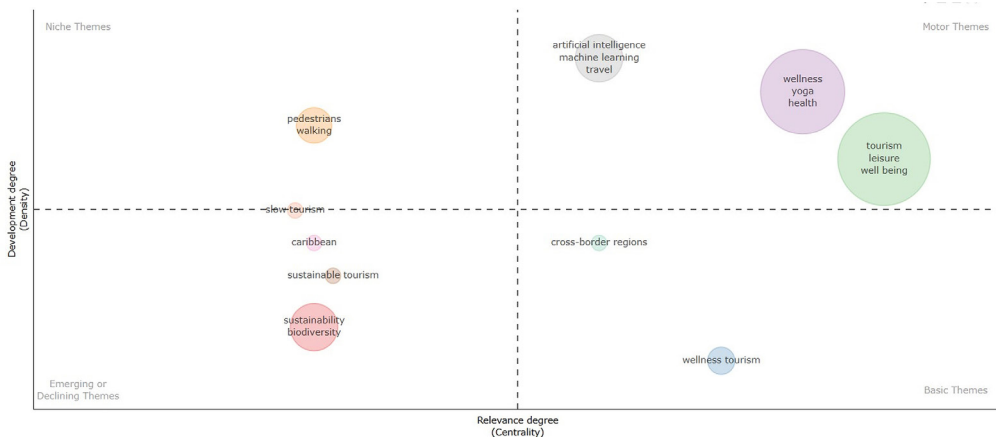
Análisis bibliométrico con R y visualización de datos

Los 48 documentos seleccionados se exportaron en formato BibTex y se procesaron mediante el paquete Bibliometrix del lenguaje estadístico R, herramienta ampliamente utilizada en análisis bibliométricos de producción científica (Aria y Cuccurullo, 2017).

Este *software* permitió construir dos representaciones visuales clave: un mapa temático de Callon y un diagrama de Sankey.

- **Mapa temático de Callon:** La figura 1 ilustra un mapa temático que distribuye los principales clústeres de palabras clave en cuatro cuadrantes, según los criterios de centralidad, entendida como la relevancia del tema dentro del campo, y de densidad, referida al grado de desarrollo interno del tema.

Figura 1. Mapa temático de clústeres conceptuales en turismo *slow* y de bienestar



Nota. Representación gráfica de los núcleos de investigación asociados al turismo de bienestar y las tendencias actuales.

Fuente: elaboración propia en R-Bibliometrix a partir del mapeo temático (Callon) de registros científicos.

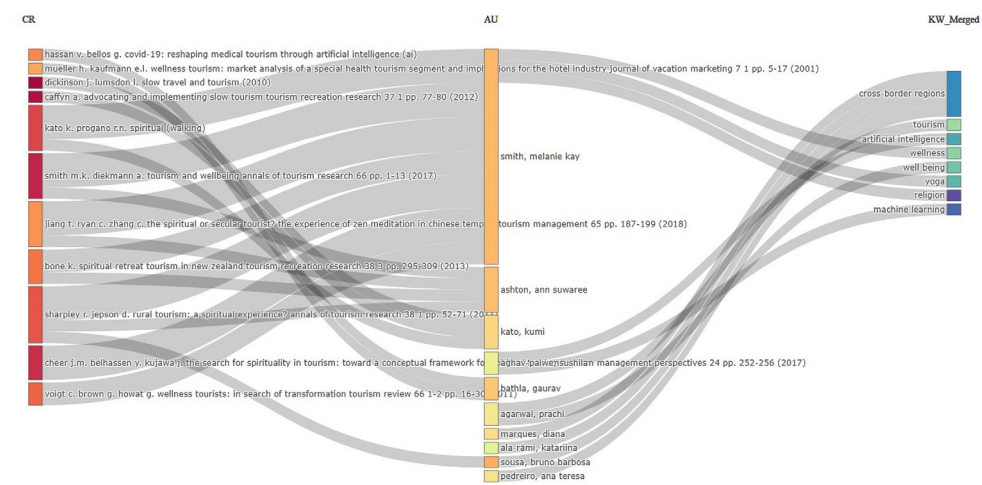
La interpretación de los cuadrantes se presenta a continuación:

- **Cuadrante superior derecho (Temas motores):** incluye tópicos como *wellness tourism*, *digital transformation*, *AI* y *mental health*. Son temas bien desarrollados y altamente relevantes para el campo, lo que confirma su papel central en la investigación reciente.
- **Cuadrante inferior derecho (Temas básicos):** aquí se encuentran conceptos como *sustainability*, *mindfulness* y *ecotourism*, fundamentales y ampliamente utilizados, aunque aún requieren mayor profundización conceptual.
- **Cuadrante superior izquierdo (Temas especializados o de nicho):** destacan *spiritual tourism*, *yoga retreats* y *healing experiences*, campos con desarrollo interno significativo, pero con menor conexión con el ecosistema investigativo.
- **Cuadrante inferior izquierdo (Temas emergentes o en declive):** aparecen términos como *machine learning* y *automation*, que podrían estar en fase de exploración inicial o con escasa consolidación empírica.

Este mapa orientó la selección de contenidos del capítulo, lo que permitió priorizar temas motores y emergentes sin descuidar fundamentos básicos.

- **Diagrama de Sankey:** La segunda imagen corresponde a un diagrama de Sankey que permite visualizar las relaciones entre los autores clave, las referencias más citadas y las palabras clave principales utilizadas en los artículos analizados.

Figura 2. Diagrama de Sankey de relaciones entre autores



Nota. La visualización ilustra el flujo de interacción entre autores, palabras clave y referencias bibliográficas en el ámbito del turismo *slow* y de bienestar.

Fuente: diagrama de Sankey de relaciones tripartitas generado en R-Bibliometrix.

Interpretación del gráfico: se identifican conexiones fuertes entre autores como Buzinde (2020), Lee et al. (2024), Majeed y Ramkissoon (2020), Tussyadiah (2020) y Wang y Uysal (2024), lo cual señala su papel como referentes académicos en turismo de bienestar y tecnología aplicada al turismo.

Las referencias más citadas giran en torno a la psicología del bienestar, las experiencias turísticas transformadoras, la inteligencia artificial y el turismo pospandemia, lo que indica la consolidación de un campo interdisciplinario.

Las palabras clave que funcionan como nodos articuladores, como *sustainability*, *well-being*, *technology* y *mindfulness*, confirman su relevancia transversal y su uso recurrente en la literatura reciente.

Este diagrama permitió establecer conexiones conceptuales clave para estructurar el contenido del capítulo, identificar lagunas teóricas y validar la coherencia entre teoría, caso aplicado y recomendaciones.

Limitaciones y rigor metodológico

Aunque el enfoque bibliométrico ofrece una panorámica robusta de la producción científica, se reconocen limitaciones inherentes al uso exclusivo de la base de datos Scopus, ya que excluye artículos relevantes incluidos en otras bases, como Web of Science, SciELO y Redalyc. No obstante, se eligió Scopus por su cobertura multidisciplinar y su validación internacional en estudios de turismo.

El tratamiento de los datos, la selección de fuentes, la interpretación de las gráficas y la redacción del capítulo se realizaron bajo criterios de rigor académico, trazabilidad documental y originalidad, con el fin de garantizar la calidad y la validez científica del contenido presentado.

Resultados

La sistematización de la literatura académica reciente (2020-2025), acompañada del análisis bibliométrico visual, permitió identificar resultados relevantes sobre la evolución, los enfoques predominantes, las relaciones temáticas y los vacíos de investigación en el campo del turismo *slow* y de bienestar.

Estos resultados se presentan agrupados en tres dimensiones: (i) tendencias conceptuales y temáticas, (ii) concentración de autores y referencias clave y (iii) conexiones entre salud, sostenibilidad y tecnología.

Tendencias conceptuales y temáticas

El análisis del mapa temático (figura 1), generado mediante el método de Callon con el *software* Bibliometrix en R, muestra una clasificación clara de los temas abordados en la literatura especializada.

- **Temas motores:** en el cuadrante superior derecho se encuentran los temas altamente desarrollados y centrales, como *wellness tourism*, *mental health*, *digital transformation*, *AI* y *emotional wellbeing*. Esto evidencia que la producción académica ha consolidado un cuerpo de conocimiento robusto en torno al papel del turismo como facilitador de salud integral y desarrollo tecnológico aplicado al bienestar. Estos temas son los más citados y muestran un fuerte vínculo interdisciplinario entre turismo, psicología, innovación digital y sostenibilidad.
- **Temas básicos:** el cuadrante inferior derecho reúne tópicos como *sustainability*, *ecotourism*, *mindfulness*, *place attachment* y *slow travel*. Aunque son ampliamente utilizados en la literatura, presentan menor densidad conceptual. Esto sugiere que, si bien son esenciales, aún requieren mayor exploración teórica y metodológica para profundizar en sus aportes y límites.

- **Temas especializados o de nicho:** el cuadrante superior izquierdo resalta campos con alto grado de desarrollo interno, pero menor conexión con otros tópicos. Aquí aparecen *yoga tourism*, *healing experiences*, *spiritual tourism*, *forest bathing* y *transformational travel*. Son líneas con identidad propia, cada vez más estudiadas, especialmente en Asia, Europa y América Latina, pero aún sin articulación sólida con debates globales sobre políticas públicas y gobernanza turística.
- **Temas emergentes o en exploración:** el cuadrante inferior izquierdo agrupa términos como *automation*, *machine learning*, *VR* (realidad virtual) y *neuroscience*, que comienzan a vincularse con el turismo de bienestar. Aunque aún no se han consolidado, estos temas indican hacia dónde podría evolucionar el sector en la próxima década: hacia una experiencia turística híbrida, sensorial, guiada por IA y conectada con los estados emocionales del visitante.

Autores influyentes y referencias clave

El diagrama de Sankey (figura 2) complementa el análisis temático al mostrar las relaciones más significativas entre autores, referencias más citadas y palabras clave compartidas. Este gráfico permite identificar núcleos de influencia intelectual y tendencias dominantes en la agenda científica.

Se destacan autores como Buzinde (2020), Knani et al. (2022), Lee et al. (2024), Majeed y Ramkissoon (2020), Tussyadiah (2020) y Wang y Uysal (2024), cuyas publicaciones, además de ser altamente citadas, sirven de puente entre distintas corrientes: turismo regenerativo, psicología positiva, turismo inteligente y espiritualidad.

Entre las referencias clave emergen artículos seminales sobre bienestar pospandemia, tecnología emocional, ecoturismo consciente, autodeterminación y diseño de experiencias transformadoras. Estas fuentes son utilizadas por múltiples autores y configuran un cuerpo común de base conceptual.

Las palabras clave compartidas, como *sustainability*, *well-being*, *technology*, *spirituality*, *mindfulness*, *digitalization* y *transformational travel*, se configuran como nodos articuladores del campo, lo que da cuenta de su interdisciplinariedad y proyección futura.

Conexiones entre salud, sostenibilidad y tecnología

Uno de los resultados más relevantes es la forma en que los conceptos de salud, sostenibilidad y tecnología se entrelazan como pilares del turismo *slow* y de bienestar contemporáneo. A diferencia de décadas pasadas, en las que el bienestar turístico se entendía casi exclusivamente desde el descanso físico, la literatura actual amplía su concepción hacia una perspectiva holística que incluye:

- **Salud emocional y espiritual:** a través del diseño de experiencias sensoriales, de silencio, reconexión y propósito vital.
- **Sostenibilidad integral:** mediante prácticas regenerativas, economía circular, bajo impacto ambiental y ética del cuidado.
- **Innovación tecnológica:** como medio para personalizar experiencias, optimizar la gestión y mejorar el bienestar antes, durante y después del viaje.

Este triángulo conceptual es especialmente visible en los artículos más recientes (2023-2025), que integran sensores de bienestar, plataformas predictivas, robótica emocional y *big data* para medir la satisfacción subjetiva de los turistas.

Aportes al diseño del capítulo

Los resultados obtenidos orientaron la estructura argumentativa del presente capítulo y permitieron:

- Seleccionar los temas con mayor madurez investigativa (*wellness*, espiritualidad y salud mental).
- Identificar áreas emergentes por desarrollar (IA aplicada al bienestar, turismo regenerativo y turismo emocional).
- Priorizar referentes conceptuales sólidos y actualizados.
- Visualizar lagunas temáticas para recomendaciones futuras.

Además, la comparación entre las gráficas y el caso aplicado (Gaochun) permitió validar empíricamente las tendencias identificadas, pues el caso articula salud, lentitud, comunidad y tecnología, tal como reflejan los mapas temáticos.

Discusión

El análisis de la literatura académica reciente, complementado con herramientas bibliométricas y el estudio de un caso aplicado, permite sostener que el turismo *slow* y de bienestar constituye no solo una tendencia emergente con crecimiento sostenido, sino también una respuesta transformadora a los desafíos globales que enfrenta el sector turístico: crisis climática, saturación de destinos, turismo depredador, fatiga emocional, exclusión social y banalización cultural.

A continuación, se exponen los principales elementos críticos derivados del estudio, organizados en cinco ejes clave: paradigmas conceptuales, tensiones operativas, potencial transformador, limitaciones estructurales y conexiones entre lo global y lo local.

Cambio de paradigma: del consumo al cuidado

El turismo de masas tradicional ha estado históricamente vinculado a la lógica del consumo acelerado, en la que la cantidad de destinos visitados, servicios utilizados o fotografías tomadas se convierten en métricas de éxito. Frente a ello, el turismo *slow* y de bienestar propone un cambio de paradigma: pasar del hacer al ser, del rendimiento al sentido y de la explotación del destino a la reciprocidad con el territorio.

Este giro conceptual, sustentado en teorías como la autodeterminación (Buzinde, 2020), la psicología positiva (Majeed y Ramkissoon, 2020) y el ecoturismo regenerativo (D. Li et al., 2024), abre posibilidades para que el turismo se reconcilie con el bienestar individual, comunitario y ecológico. Sin embargo, esta transformación requiere procesos de reeducación del turista, reformulación del producto turístico y reconfiguración de los imaginarios del viaje.

Tensiones entre autenticidad y mercantilización

Uno de los dilemas más relevantes que emergen de los resultados es la mercantilización del bienestar, en la que prácticas como el yoga, la meditación, los baños rituales o los retiros espirituales son empaquetadas como productos de lujo, muchas veces despojados de su contenido cultural o simbólico.

Esta tensión se evidencia en las palabras clave especializadas del mapa temático (cuadrante superior izquierdo), donde tópicos como *healing*, *spiritual tourism* y *forest bathing* aparecen desarrollados, pero aún desvinculados de procesos comunitarios. La literatura alerta sobre el riesgo de “turismo del bienestar sin alma”, que privilegia la estética sobre la ética y la experiencia personal sobre la responsabilidad colectiva.

La discusión apunta a la necesidad de diseñar experiencias turísticas conscientes, en las que la autenticidad no se sacrifique por el *marketing* y los saberes ancestrales no se conviertan en mercancía extractiva.

Potencial transformador e interdisciplinario

A pesar de las tensiones, el turismo *slow* y de bienestar muestra un alto potencial transformador. La evidencia académica y visual muestra que se trata de un campo dinámico que articula disciplinas como:

- Psicología, medicina y neurociencia
- Turismo, gestión cultural y hospitalidad
- Innovación, inteligencia artificial y analítica de datos
- Ecología, sostenibilidad y gobernanza territorial

Esta interdisciplinariedad, lejos de ser un obstáculo, constituye una ventaja para abordar el bienestar turístico desde múltiples dimensiones: espiritual, corporal, mental, emocional, social y ambiental. De ahí que muchas de las recomendaciones prácticas propongan no solo acciones sectoriales, sino además estrategias integrales de política pública y cooperación intersectorial.

Brechas y desafíos estructurales

No obstante, para que el turismo *slow* y de bienestar pase de ser una tendencia de nicho a una política transformadora, es necesario abordar algunas brechas estructurales persistentes:

Brecha de acceso: actualmente, muchas experiencias de bienestar están dirigidas a sectores de altos ingresos. Democratizar el acceso al turismo saludable requiere subsidios, inclusión financiera e infraestructura pública accesible.

Brecha de formación: falta formación técnica y ética en los operadores turísticos para acompañar procesos de sanación, autocuidado y transformación interior. Esta carencia puede generar experiencias turísticas vacías o incluso riesgos para el visitante.

Brecha normativa: la ausencia de regulaciones específicas sobre servicios de bienestar turístico abre la puerta a la improvisación, el intrusismo profesional y la falta de estándares de calidad.

Brecha de impacto medible: aún hay escasa investigación sobre el impacto real del turismo *slow* y de bienestar en la salud de los viajeros, la economía local o la resiliencia ambiental. Esto dificulta su validación científica y su inclusión en agendas institucionales. Alshebami et al. (2023) explican que la atención ecológica consciente, combinada con la inteligencia espiritual, puede fortalecer la identidad ambiental de los emprendedores turísticos, contribuyendo así a una visión más holística e inclusiva del turismo sostenible.

Escenarios de conexión entre lo global y lo local

Finalmente, la discusión invita a reflexionar sobre las formas en que los territorios pueden apropiarse de estas tendencias globales en el ámbito local, adaptándolas a su cultura, biogeografía y necesidades sociales. El caso de Gaochun (China) es un ejemplo exitoso de cómo el modelo Cittaslow puede territorializarse, pero América Latina también ofrece condiciones propicias para ello.

Destinos rurales, comunidades indígenas, ecosistemas biodiversos, gastronomías ancestrales y saberes milenarios son recursos poderosos para construir experiencias lentas, significativas y sostenibles, siempre que se gestionen desde la equidad, el diálogo intercultural y el respeto profundo por la vida.

Conclusiones

El presente capítulo ha demostrado que el turismo *slow* y de bienestar representa mucho más que una tendencia de mercado: constituye un cambio de paradigma en la manera de concebir, vivir y gestionar el turismo en el siglo XXI.

A partir de un análisis riguroso de 48 artículos científicos publicados entre el 2020 y el 2025, apoyado en herramientas de análisis bibliométrico y visualización de datos (mapa temático y diagrama de Sankey), se logró identificar un campo emergente, interdisciplinario y en expansión, cuyo eje común es la búsqueda de experiencias transformadoras, conscientes y sostenibles.

Las tendencias analizadas evidencian que conceptos como bienestar emocional, espiritualidad, regeneración ecológica y digitalización ética configuran nuevas formas de relación entre los turistas, los territorios y las comunidades anfitrionas. Estas transformaciones desafían los modelos tradicionales de turismo de masas y proponen un enfoque centrado en el cuidado mutuo, la lentitud, la autenticidad y la armonía con el entorno.

El caso aplicado de Gaochun (China) permitió observar en la práctica cómo es posible articular bienestar, sostenibilidad e innovación tecnológica en un modelo territorial exitoso. Esta experiencia demuestra que el turismo *slow* y de bienestar puede generar impactos positivos en la economía local, la cohesión social y la conservación ambiental, siempre que se base en principios éticos, planificación multiescalar y participación comunitaria.

Sin embargo, también se identificaron retos importantes, como la mercantilización del bienestar, la exclusión de grupos sociales debido a barreras de acceso, la ausencia de regulación específica y la necesidad de formación especializada en el sector. Superar estas brechas será clave para convertir este modelo turístico en una política pública transformadora.

Finalmente, se propone continuar la investigación sobre el impacto real del turismo *slow* y de bienestar en la salud integral de los viajeros, el fortalecimiento del tejido social y la resiliencia territorial. Asimismo, es necesario avanzar hacia marcos normativos que reconozcan el derecho al descanso consciente, al turismo lento y al bienestar colectivo como componentes esenciales del desarrollo humano y sostenible.

Referencias

- Alshebami, A. S., Alholiby, M. S., Elshaer, I. A., Sobaih, A. E. E., y Al Marri, S. H. (2023). Examining the relationship between green mindfulness, spiritual intelligence, and environmental self identity: Unveiling the path to green entrepreneurial intention. *Administrative Sciences*, 13(10), 226. <https://doi.org/10.3390/admsci13100226>
- Aria, M., y Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Battino, S., Borruso, G., y Balletto, G. (2023). Smart and slow tourism in protected natural context. En O. Gervasi et al. (Eds.), *Lecture Notes in Computer Science: Computational science and its applications - ICCSA 2023 workshops* (Vol. 14111, pp. 64-74). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-37126-4_5
- Bekele, H., y Raj, S. (2025). Digitalization and digital transformation in the tourism industry: A bibliometric review and research agenda. *Tourism Review*, 80(4), 894-913. <https://doi.org/10.1108/TR-07-2023-0509>
- Buzinde, C. N. (2020). Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism. *Annals of Tourism Research*, 83, 102920. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102920>
- Chazot, J., Hoarau, L., Carzon, P., Wagner, J., Sorby, S., Ratel, M., y Barcelo, A. (2020). Recommendations for sustainable cetacean-based tourism in French territories: A review on the industry and current management actions. *Tourism in Marine Environments*, 15(3-4), 211-235. <https://doi.org/10.3727/154427320X15943351217984>
- Chen, K.-H., Huang, L., y Ye, Y. (2023). Research on the relationship between wellness tourism experiencescape and revisit intention: A chain mediation model. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 35(3), 893-918. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-01-2022-0050>
- da Costa Guerra, R. J., dos Santos, N. N. P., y Gonçalves, E. C. (2022). Health and wellness tourism: Contributions to a local sustainable development strategy. En M. D. Vujicic, A. Kasim, S. Kostopoulou, J. Chica Olmo y M. Aslam (Eds.), *Cultural sustainable tourism. Advances in science, technology & innovation*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-07819-4_19
- Elshaer, A. M., y Marzouk, A. M. (2024). Memorable tourist experiences: The role of smart tourism technologies and hotel innovations. *Tourism Recreation Research*, 49(3), 445-457. <https://doi.org/10.1080/02508281.2022.2027203>

- FarkiĆ, J., Filep, S., y Taylor, S. (2020). Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(12), 2064-2080. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1789156>
- Fusté-Forné, F., y Jamal, T. (2021). Co-creating new directions for service robots in hospitality and tourism. *Tourism and Hospitality*, 2(1), 43-61. <https://doi.org/10.3390/tourhosp2010003>
- Galati, A., Thrassou, A., Christofi, M., Vrontis, D., y Migliore, G. (2023). Exploring travelers' willingness to pay for green hotels in the digital era. *Journal of Sustainable Tourism*, 31(11), 2546-2563. <https://doi.org/10.1080/09669582.2021.2016777>
- González-Reverté, F., Gomis-López, J. M., y Díaz-Luque, P. (2025). Reset or temporary break? Attitudinal change, risk perception and future travel intention in tourists experiencing the COVID-19 pandemic. *Journal of Tourism Futures*, 11(3), 459-479. <https://doi.org/10.1108/JTF-03-2021-0079>
- Gössling, S., Scott, D., y Hall, C. M. (2021). Pandemics, tourism and global change: A rapid assessment of COVID-19. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1758708>
- Gutiérrez, I., Ferreira, J. J., y Fernandes, P. O. (2025). Digital transformation and the new combinations in tourism: A systematic literature review. *Tourism and Hospitality Research*, 25(2), 194-213. <https://doi.org/10.1177/14673584231198414>
- Güngör, F., Villi, B., y Saçkes, E. (2023). Visibility of sustainability certifications in tourism enterprises: A content analysis of electronic platforms in Balıkesir province. *Oppor Chall. Sustain*, 2(4), 197-205. <https://doi.org/10.56578/ocs020403>
- Keadplang, K., Hansuk, W., Suchaoin, P., y Pimanmassuriya, K. (2024). Creative economy on the wellness tourism of elderly tourists in Thailand: A comparative study of Thai, Japanese, and Chinese. *Rajapark Journal*, 18(58), 450-465. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RJPJ/article/view/271216>
- Khan, A. N. (2024). Elucidating the effects of environmental consciousness and environmental attitude on green travel behavior: Moderating role of green self-efficacy. *Sustainable Development*, 32(3), 2223-2232. <https://doi.org/10.1002/sd.2771>
- Knani, M., Echchakoui, S., y Ladhari, R. (2022). Artificial intelligence in tourism and hospitality: Bibliometric analysis and research agenda. *International Journal of Hospitality Management*, 107, 103317. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2022.103317>
- Kotur, A. S. (2023). A bibliometric review of research in wine tourism experiences: Insights and future research directions. *International Journal of Wine Business Research*, 35(2), 296-313. <https://doi.org/10.1108/IJWBR-07-2022-0024>

- Kutlu, D., y Ayyıldız, H. (2021). The role of the destination image in creating memorable tourism experience. *Journal of Tourism and Services*, 12(23), 199-216. <https://doi.org/10.29036/jots.v12i23.303>
- Lee, J., y Kim, J.-J. (2023). A study on market segmentation according to wellness tourism motivation and differences in behavior between the groups: Focusing on satisfaction, behavioral intention, and flow. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1063. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021063>
- Lee, S., Busser, J. A., Kim, M., y Shulga, L., V. (2024). Slow tourism experience: Impact on emotions, engagement and well being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 8(3), 1150-1170. <https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2024-0137>
- Li, D., Xu, D., Zhou, Y., Lv, L. y Chen, X. (2024). Sustainable rural development through slow tourism images: A case study of Gaochun International Cittàslow in China. *Journal of Destination Marketing & Management*, 33, 100903. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2024.100903>
- Li, J., Zhou, H., Zhu, K. y Jang, J. (2024). Tourists re participation intention in wellness tourism: Differences by health status and health consciousness. *Journal of Environment and Management Media*, 12(5), 91-107. <https://doi.org/10.20482/jemm.2024.12.5.91>
- Liu, J., Yuan, L., Li, M., Li, S.-J., Sun, Y., y Yuan, J. (2023). Ecological experiential learning and tourists' pro-environmental behavior intentions: The mediating roles of awe and nature connection. *Heliyon*, 9(12), e23410. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23410>
- Majeed, S., y Ramkissoon, H. (2020). Health, wellness, and place attachment during and post health pandemics. *Frontiers in Psychology*, 11, 573220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573220>
- Meng, Y., Khan, A., Bibi, S., Wu, H., Lee, Y., y Chen, W. (2021). The effects of COVID-19 risk perception on travel intention: Evidence from Chinese leisure travelers. *Frontiers in Psychology*, 12, 655860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655860>
- Nelson, K. M., Partelow, S., Stäbler, M., Graci, S., y Fujitani, M. (2021). Tourist willingness to pay for local green hotel certification. *PLOS ONE*, 16(2), e0245953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245953>
- Özhalbant, E., y Álvarez, M. D. (2020). A socio-cultural perspective on yoga tourism. *Tourism Planning & Development*, 17(3), 260-274. <https://doi.org/10.1080/21568316.2019.1606854>

- Pan, H., Mi, H., Chen, Y., Chen, Z., y Zhou, W. (2024). Measurement and evaluation of the development level of health and wellness tourism from the perspective of high-quality development. *Sustainability*, 16(18), 8082. <https://doi.org/10.3390/su16188082>
- Pencarelli, T., Bravi, L., Dini, M., y Splendiani, S. (2021). Enhancing customer experience through technological innovation in traditional travel agencies: Evidences from Italy. *Current Issues in Tourism*, 24(5), 590-596. <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1734548>
- Peng, C., Zou, Y. G., y Jin, D. (2025). Wellness tourism healing: A systematic review unveiling how cultural symbolic experiences influence health recovery. *Tourism Review*. Publicación en línea avanzada. <https://doi.org/10.1108/TR-10-2024-0918>
- Perić, G., Dramićanin, S. y Conić, M. (2021). The impact of Serbian tourists' risk perception on their travel intentions during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Tourism Research*, 27, 2705. <https://doi.org/10.54055/ejtr.v27i.2125>
- Sangakorn, K., y Krajangchom, S. (2024). A study of tourist behaviour for the development of Lanna wellness tourism in Thailand. *International Journal of Spa and Wellness*, 7(3), 277-299. <https://doi.org/10.1080/24721735.2024.2384795>
- Seow, A. N., Foroughi, B., y Choong, Y. O. (2024). Tourists' satisfaction, experience, and revisit intention for wellness tourism: E word-of-mouth as the mediator. *SAGE Open*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241274049>
- Shahabi Sorman Abadi, R., Ghaderi, Z., Hall, C. M., Soltaninasab, M., y Hossein Qezelbash, A. (2023). COVID-19 and the travel behavior of xenophobic tourists. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 15(3), 377-399. <https://doi.org/10.1080/19407963.2021.1943415>
- Sharma, S., Bathla, G., y Rana, V. S. (2024). Yoga tourism and spirituality: A comprehensive review. *International Journal of Transformation in Tourism and Hospitality Management and Cultural Heritage*, 8(1), 1-6.
- Srinivasan, S., Sherkar, A., Jayaraman, J., y Indora, A. (2024). Tourism innovation and the role of technology in enhancing visitor experiences. *Educational Administration Theory and Practice*, 30(4), 1506-1513. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.1702>
- Tussyadiah, I. (2020). A review of research into automation in tourism: Launching the Annals of Tourism Research curated collection on artificial intelligence and robotics in tourism. *Annals of Tourism Research*, 81, 102883. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102883>

- Wang, Y. C., y Uysal, M. (2024). Artificial intelligence-assisted mindfulness in tourism, hospitality, and events. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 36(4), 1262-1278. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-11-2022-1444>
- Wu, J., Wang, X., y Zhang, C. (2024). Exploring the on-site experience of slow tourists from an embodied practice perspective. *International Journal of Tourism Research*, 26(1), e2610. <https://doi.org/10.1002/jtr.2610>
- Yang, L., y Ning, W. (2025). Mechanisms and effects of the sustainable integration of digital-driven rural cultural tourism from the perspective of symbiosis. *Sustainable Futures*, 10, 100867. <https://doi.org/10.1016/j.sftr.2025.100867>
- Zhang, H., Zhang, X., Yang, Y., y Ma, J. (2024). From nature experience to visitors' pro-environmental behavior: The role of perceived restorativeness and well-being. *Journal of Sustainable Tourism*, 32(5), 861-882. <https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2184314>
- Zhou, L., Liu, A., Wang, L., Li, Y., y Cheng, X. (2023). Perceived health benefits of nature-based tourism: The influences of tourists' involvement, restorative environment and health consciousness. *International Journal of Tourism Research*, 25(6), 606-622. <https://doi.org/10.1002/jtr.2597>

