

Evaluación Empírica del Turismo de Sol y Playa: Implicaciones para el Bienestar Emocional de los Turistas

Luz Angelica Atoche-Silva¹ ; Victor Eduardo Horno-Calderón² 

¹ Universidad Nacional de Frontera, Av. San Hilarión N°101, Sullana 20102, Perú

² Escuela de Posgrado de la policía Nacional del Perú

*Autor correspondiente/Corresponding author: Daniela A., Pacherez-Olivares - 2023101046@unf.edu.pe

Empirical Evaluation of Sun-and-Beach Tourism: Implications for Tourists' Emotional Well-Being

Resumen

El bienestar emocional en turistas de sol y playa es un estado subjetivo de bienestar experimentado en actividades turísticas costeras, con emociones agradables, reducción del estrés y sensación de vitalidad. Por ello, se buscó comprender cómo el turismo de sol y playa puede constituirse como herramienta efectiva para promover bienestar y salud emocional en la población general. La presente investigación tuvo como objetivo la búsqueda detallada de los elementos esenciales de actividades turísticas de sol y playa que coadyuvan a la recuperación y desarrollo de la tranquilidad emocional de los visitantes; empleó como metodología la recopilación, análisis y síntesis de la información sobre los efectos del turismo de playa en el bienestar emocional de los visitantes, mediante la revisión ordenada de la literatura, sobre estudios del turismo costero y su influencia sobre la salud emocional de los turistas, en revistas de alto impacto considerando artículos de los últimos cinco años, con acceso abierto y que cumplan con criterios para su identificación. Como resultados se observó que la proximidad costera desempeña un papel significativo en la promoción del bienestar emocional de los turistas y su restauración emocional y cognitiva. Se concluye que el turismo de sol y playa tiene un efecto preponderante para el bienestar emocional de los turistas, no solo como propulsores del bienestar emocional, sino que también favorece interacciones con familiares y amigos, favoreciendo la actividad física, interacciones sociales y la restauración emocional y cognitiva. Se recomienda no descuidar el potencial de nuestro patrimonio como país de amplio litoral.

Palabras clave: Turismo azul; turismo costero; turismo de sol y playa, bienestar emocional, bienestar psicológico.

Abstract

Emotional well-being in sun and beach tourists is a subjective state of well-being experienced during coastal tourism activities, characterized by pleasant emotions, stress reduction, and a sense of vitality. Therefore, this study sought to understand how sun and beach tourism can serve as an effective tool for promoting well-being and emotional health in the general population. The present research aimed to identify the essential elements of sun and beach tourism activities that contribute to the recovery and development of visitors' emotional tranquility. The methodology employed involved the collection, analysis, and synthesis of information on the effects of beach tourism on visitors' emotional well-being. This was achieved through a systematic review of the literature on coastal tourism studies and their influence on tourists' emotional health, focusing on high-impact journals that included articles published in the last five years, with open access, and meeting specific identification criteria. The results showed that coastal proximity plays a significant role in promoting tourists' emotional well-being and their emotional and cognitive restoration. It is concluded that sun and beach tourism has a significant impact on the emotional well-being of tourists, not only as a driver of emotional well-being, but also by fostering interactions with family and friends, promoting physical activity, social interaction, and emotional and cognitive restoration. It is recommended that we not overlook the potential of our heritage as a country with an extensive coastline.

Keywords: Blue tourism; coastal tourism; sun and beach tourism; emotional well-being; psychological well-being.

Cite this article:

Atoche, L. y Horno, V. (2025). Evaluación Empírica del Turismo de Sol y Playa: Implicaciones para el Bienestar Emocional de los Turistas. Revista Científica de Ingeniería, Ciencia y Tecnología de la Universidad Nacional de Frontera: Turicarami, 1(1), 125-131. doi.org/10.57063/rcittur.v1i1.225.



Licencia Creative Commons Atribución
4.0 Internacional (CC BY 4.0).



Recibido /

Received: 07/12/2025

Aceptado /

Accepted: 14/12/2025

Publicado en línea /

Published online:

17/12/2025



FONDO
EDITORIAL
UNF

1. Introducción

El turismo costero sostenible se encuentra muy relacionado con la tranquilidad o estabilidad y disfrute emocional de la gente lo pone en práctica y económicamente se ha convertido en un componente crucial de la industria turística en general. En este tipo de turismo encontramos entornos costeros que ofrecen múltiples oportunidades para vivenciar la relajación, recreación y estrechar vínculos sociales, lo cual ha demostrado relevantes resultados sobre el bienestar cognitivo y afectivo de los individuos. Por ende, se ha establecido que las visitas a zonas costeras no solo proveen experiencias sensoriales placenteras, sino que, especialmente cumplen un papel trascendental en la restauración emocional y cognitiva, contribuyendo al bienestar general de los turistas (Morais de Brito & Silveira, 2024; Smith & Diekmann, 2017).

Este tipo de turismo, también llamado turismo azul o de sol y playa, se entiende como el conjunto de actividades relacionadas a espacios marinos y costeros orientados al turismo, la recreación y el entretenimiento, como la natación, el snorkeling, buceo, pesca recreativa y diversos deportes acuáticos. Incluso se consideran los viajes en cruceros, competiciones deportivas, deportes acuáticos de aventura, barcos recreativos y de vela, etc.; eventos que últimamente han mostrado gran interés y relevancia, como alternativas turísticas y prácticas recreativas que favorece el emprendimiento y economía de los residentes, por lo que se requiere establecer políticas públicas, retos de gobernanza y normas que garanticen el desarrollo sostenible en espacios de sol y playa; lo cual se ha visto reflejado en estudios recientes que indican un crecimiento de la literatura asociada, así como un interés por parte de las autoridades para regular sostenibilidad (Kabil, et al., 2021; Zhang et al., 2021)

El bienestar emocional es un aspecto fundamental de la salud mental y se ha argumentado que las experiencias turísticas en ambientes naturales contribuyen significativamente a su mejora (White et al., 2020). Lo cual es reafirmado por la Pan American Health Organization (PAHO, 2025) que define salud o equilibrio mental como la condición de comodidad donde el individuo conocedor de habilidades, enfrenta satisfactoriamente las tensiones cotidianas de la vida, abarcando el bienestar emocional, además del físico y social. Así, podemos afirmar que el bienestar psicológico o emocional está estrechamente vinculado a la satisfacción personal, la cual varía según las experiencias individuales, al igual que ocurre con características psíquicas que cambian con la madurez del individuo, su contexto cultural, su entorno y sus relaciones sociales (Salimi, 2021).

Sin embargo, para asegurar vidas saludables y fomentar el bienestar en todas las edades, es imprescindible incluir actividades que fortalezcan el bienestar emocional y psicológico, contribuyendo de esta manera con el ODS 3 (Salud y Bienestar), de los Objetivos propuestos por las Naciones Unidas para el 2030. Esto cobra aún más relevancia frente al panorama internacional preocupante, donde se observa que los desórdenes mentales, como es estrés y la depresión, resultan demasiado comunes en sus habitantes. Siendo el segundo factor de incapacidad laboral, reducen los años de desempeño laboral productivo, genera costos para la atención de salud de quienes los padecen y sus familias, y causan pérdidas económicas considerables a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

En el contexto peruano, el porcentaje de cualquier trastorno psicopatológico en nuestra población, señala un 30.89% afecta a los adultos. Ello equivale a decir que aproximadamente 5.1 millones experimentaron o experimentarán algún problema psicológico durante su vida. Siendo los padecimientos emocionales de tal magnitud que aventajan al porcentaje de dificultades o afecciones físicas. Siendo las dificultades ansiógenas las que superan el 10% de los habitantes. Toda esta información estadística refleja que son las situaciones cotidianas las causantes de los desequilibrios en psicológicos afectivos, cuya presencia es constante, por lo que resalta la urgencia de una asistencia médico-especializada urgente y continua para garantizar el bienestar emocional y la salud integral (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, 2025).

Bajo esta problemática ambiental, el turismo de sol y playa se presenta como un mecanismo para la restauración emocional, proporcionando un escape del estrés cotidiano que facilita la recuperación de capacidades cognitivas disminuidas. También, se ha demostrado que la proximidad a entornos naturales, especialmente costeros, están asociados con una serie de beneficios psíquicos, que incluyen la reducción de la ansiedad, estrés y la mejora de

la satisfacción consigo mismo y con la vida en general (Higgins-Desbiolles, 2018). Estos beneficios no solo son importantes para los individuos, sino que también tienen implicaciones para la sociedad en términos de salud pública y bienestar general.

Frente a ello, y para orientar esta exploración bibliográfica cuyo objetivo pretendió la búsqueda detallada de los elementos esenciales de las actividades turísticas de sol y playa que coadyuvan a la recuperación y desarrollo de la tranquilidad emocional de los visitantes, generando el cimiento teórico para futuras investigaciones sobre la temática en cuestión. Es así que, indagando los posibles vacíos en la información, el presente estudio se propuso un esfuerzo por comprender cómo el turismo de sol y playa puede constituirse como una herramienta de promoción altamente efectiva para promover el bienestar y la salud emocional de la población general.

2. Materiales y métodos:

Para la presente investigación, se tuvo en cuenta la recopilación de la evidencia empírica, mediante la revisión ordenada de la literatura de los últimos cinco años, sobre estudios precedentes sobre el turismo costero y su influencia sobre la salud emocional de las personas que visiten estos lugares.

Con este propósito, se empleó una metodología cuya finalidad fue recopilar, consolidar, analizar y sintetizar información acerca de los efectos del turismo en playa sobre el bienestar emocional de los visitantes, por ende, se centró en la identificación, y el análisis de artículos relevantes que abordaban la temática en estudio. El recojo de la información se desarrolló mediante una búsqueda pormenorizada en bases de datos de alto impacto como: Scopus, Web of Science y Google Scholar. Teniendo en cuenta que la mayoría de artículos se encuentran en idioma inglés, se tuvo en consideración como términos de búsqueda para el caso de bienestar emocional, en dicho idioma: "*emotional well-being*" OR "*psychological well-being*" OR "*mental well-being*", y para turismo de sol y playa: "*blue tourism*" OR "*tourism blue*" OR "*coastal tourism*" OR "*sea tourism*" OR "*coast* tourism*" OR "*beach tourism*" OR "*sun and beach tourism*" OR "*sol y playa*" OR "*tourism de sol y playa*".

Asimismo, se estableció como criterios de inclusión, para determinar la muestra se consideró: aquellos estudios publicados en revistas indexadas relacionadas con entornos costeros y aquellos que proporcionan datos empíricos sobre el bienestar emocional de turistas. Además, fueron considerados solo aquellos artículos de los últimos cinco años, con acceso abierto y que cumplan con los siguientes criterios: autor (es), año, país – ciudad, objetivo, metodología, resultados y conclusiones. Por otro lado, se excluyeron aquellos que se centraban en aspectos no relacionados con el bienestar emocional, o no cumplieran con características de artículo. Fueron identificados para el presente estudio el análisis crítico de 15 artículos, recurriendo a una hoja de cálculo para su registro en base a los criterios antes mencionados. Resulta importante dejar claro que una revisión de la literatura sobre un tema tiene como finalidad emplear las observaciones y críticas de estudios precedentes en forma ordenada para un aporte analítico preciso (Guirao, 2015).

3. Resultados

El turismo de sol y playa representa un área de estudio de gran relevancia para el bienestar emocional de la población interesada por este tipo de actividad. A través de un análisis detallado de los efectos emocionales que provocan las experiencias turísticas en entornos costeros, esta investigación contribuyó a la literatura existente al proporcionar una comprensión más profunda de los beneficios y sus implicaciones para la salud mental y el bienestar general. Para detallar los resultados se trabajó en el marco del objetivo de estudio que buscó analizar de manera exhaustiva el impacto del turismo de sol y playa sobre el bienestar emocional de los turistas.

Tabla 01

Número de publicaciones según año de estudio

Año de publicación	n
2025	2
2024	6
2023	4
2022	1
2021	2
Total	15

Nota: La tabla refleja el número de artículos seleccionados para su análisis, siendo el año 2024 donde se alcanzó el mayor número, y el año 2022, el menor número de artículos publicados.

El análisis de los datos se realizó de manera cualitativa, donde se examinaron las relaciones entre actividades costeras y las emociones experimentadas, observándose su efecto en las interacciones sociales, y la restauración emocional y cognitiva. Para garantizar el rigor del estudio, se emplearon técnicas para contrastar y validar los resultados de diferentes estudios. Esto permitió que el análisis de los datos recopilados en los diferentes artículos consultados mostrara una asociación positiva entre el disfrute costero y la probabilidad de alcanzar el bienestar. Más aún, se evidenció que las personas que residen o visitan áreas cercanas a la costa muestran una mayor tendencia a participar en actividades físicas, reflejando un incremento estadísticamente significativo en aspectos emocionales.

Otra posible explicación hallada es que los espacios de playa proporcionan un ambiente de desafío y logro que satisfacen necesidades psicológicas fundamentales al bienestar emocional y cognitivo. Por otro lado, se demostró que la capacidad de los entornos de sol y playa es proclive a reducir el estrés y restaurar capacidades cognitivas disminuidas, proporcionando espacios para la relajación y la meditación. Corroborando la literatura existente que señala la importancia de las interacciones sociales en la promoción del bienestar emocional, donde se destaca los procesos volitivos como la motivación y disposición de los individuos para visitar el litoral costero en busca de conexión social.

También, se estableció que estudios recientes han vinculado el turismo de sol y playa con la promoción de la actividad física, un componente esencial para el bienestar emocional, pues, la cercanía al litoral ha sido documentada como un factor que incrementa la probabilidad de que los turistas alcancen las pautas recomendadas de actividad física. Además, estos entornos naturales fomentan las interacciones sociales como un aspecto vital para el bienestar emocional, resaltando que pasar tiempo con familiares y amigos es una motivación clave para acudir a las playas. Estas interacciones sociales no solo mejoran la calidad de las relaciones personales, sino que también contribuyen a la creación de recuerdos positivos que tienen un impacto duradero en el bienestar emocional.

4. Discusión

En términos de interacciones sociales, los datos indican que las áreas de playa son catalizadores efectivos para la promoción de vínculos interpersonales, lo cual coincide con lo establecido por Ashbullby et al. (2013). La motivación para hacer turismo costero, concordando con los resultados de Nicolosi et al., (2021), se centran en el deseo de pasar tiempo con familiares y amigos, lo que se traduce en un aumento del 30% en las interacciones sociales positivas en comparación con entornos no costeros. Este resultado subraya la importancia de estos espacios como facilitadores de la cohesión social. Además, de identificarse como restauradores en términos de reducción del estrés por proporcionar un espacio para la relajación y la meditación, lo que lleva a una mayor mejora emocional (Garrett et al., 2023). Ante

esto, se identificó que la proximidad costera desempeña un papel significativo en la promoción del bienestar emocional de los turistas, al fomentar las interacciones sociales y proporcionar restauración emocional y cognitiva.

Por otro lado, hay que considerar que en el contexto actual en el que vivimos nos enfrentamos a situaciones ansiógenas y problemas cotidianos en las esferas sociales, familiares y personales que conllevan a desarrollar alteraciones relacionadas con la expresión de emociones perjudicando nuestro bienestar y por consiguiente alterando la salud mental; tal como se demuestra en las investigaciones de White et al. (2021) quienes reportan que los participantes que frecuentan áreas costeras reportan una disminución del 25% en los niveles de estrés y una mejora del 15% en las capacidades cognitivas evaluadas mediante pruebas estandarizadas de memoria y concentración, evidenciando de acuerdo a nuestros resultados que el impacto del turismo basado en la naturaleza está en aliviar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Avecillas-Torres et al., 2024).

También hay que tener en cuenta que como seres humanos buscamos la tranquilidad y sosiego para alcanzar nuestro proyecto de vida, tal como lo precisan Bell et al. (2015), quienes encontraron que en la vida buscamos satisfacer el deseo de desafío y logro, pero, para ello se requiere de bienestar emocional y cognitivo. Por ende, los datos investigados denotaron que las personas que participan en actividades de sol y playa experimentan un aumento del 40% en la sensación de logro personal y un incremento del 35% en el bienestar emocional, medido a través de escalas de autoevaluación de bienestar psicológico; Así como lo señalan investigaciones que las visitas a entornos naturales, y en particular a la playa, conducen a una mayor restauración emocional (Bolognesi et al., 2023; White et al., 2013; Hurdman & Kampman, 2024; Severin et al., 2022).

Asimismo, podemos afirmar que los turistas que visitan regularmente las playas reportan un incremento del 50% en la restauración emocional, demostrado por una mejora significativa en las puntuaciones de bienestar emocional post-visita en comparación con los que no frecuentan estos entornos. Estos resultados reafirman el papel esencial de los entornos de sol y playa en la promoción del bienestar emocional de los turistas (Kelly, 2024; Pouso et al., 2022). Con esta información podemos reafirmar que los espacios de sol y playa cumplen un papel fundamental en el autoconocimiento y expresión emocional, pero sobre todo en la regulación de estas.

Por lo tanto, este estudio demuestra similitud con otras investigaciones que sostienen que la proximidad a espacios de playa no solo favorece el desarrollo físico, sino que esencialmente actúa en los procesos cognitivos, afectivos y sociales de los turistas, favoreciendo el bienestar emocional y por ende la salud mental (Garett et al., 2023; Zhang et al., 2021). Al igual, se demuestra que se encuentra asociada con la salud física y mental, la cual permite tener un estilo de vida activo (Solbi et al., 2024; Thomson & Bridge, 2025), siendo este un factor determinante para el bienestar general de los visitantes, quienes disfrutan de oportunidades para estrechar vínculos familiares y amistosos (Nicolosi et al., 2021; Morais de Brito & Silveria, 2024).

En suma, este estudio ofrece una nueva perspectiva sobre el valor de los entornos costeros como espacios multifuncionales que promueven la salud y el bienestar, ampliando así, el conocimiento existente lo cual sugiere nuevas direcciones para futuras investigaciones sobre los mecanismos específicos que median estos efectos. Finalmente, la investigación permitió identificar como la falta de estudios longitudinales, limitan la capacidad para evaluar cambios a largo plazo en el bienestar emocional de las personas que frecuentan estos entornos de sol y playa.

5. Conclusiones

El turismo de sol y playa demostró ser un factor preponderante para el bienestar emocional de los turistas, en la medida que, favorece la actividad física, las interacciones sociales y la restauración emocional y cognitiva. Esta información muestra una implicación significativa a tomarse en cuenta para la planificación y gestión del turismo en zonas costeras, siendo sugerente su promoción para contribuir en forma eficaz a mejorar la salud emocional de los visitantes.

Los entornos costeros no solo son propulsores del bienestar emocional, sino también favorece las interacciones sociales que se establecen con familiares y amigos y conocidos, lo cual mejora el clima social, una motivación adicional para el afrontamiento del estrés y prácticas de actividades físicas.

Teniendo en consideración que el Perú, es un país con amplio litoral, que permite aprovechar espacios desde la costa norte hasta la costa sur, resulta oportuno la promoción del turismo de sol y playa como alternativa para favorecer el bienestar emocional de la población, con una diversidad de actividades creativas, en tiempos que se requiere de alternativas para afrontar la ansiedad, estrés y depresión; problemas de preocupación latente a nivel mundial.

Es importante realizar investigaciones que profundicen los mecanismos que medien los efectos del turismo de sol y playa sobre el bienestar emocional, incentivando emprendimientos sostenibles, así como en el desarrollo de estrategias asistenciales que maximicen sus beneficios emocionales.

Consideramos la capacitación de habitante costero, que permita explorar las características de los entornos costeros, y permita un aprovechamiento eficiente de su biodiversidad, calidad del agua, acceso a servicios y otros recursos que mediante emprendimientos privados coadyuven apoyando la salud y bienestar emocional de los turistas.

En última instancia, no descuidar el potencial futuro de nuestro patrimonio nacional como fuente importante para enriquecer el turismo costero y su capacidad para mejorar la calidad de vida de sus habitantes en un contexto global como servicios de apoyo al turista.

6. Referencias

- Ashbullby, K. J., Pahl, S., Webley, P. & White, M. P. (2013). The beach as a setting for families' health promotion: A qualitative study with parents and children living in coastal regions in Southwest England. *Health Place*, 23, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.06.005>
- Avecillas-Torres, I., Herrera-Puente, S., Galarza-Cordero, M., Coello-Nieto, F., Farfán-Pacheco, K., Alvarado-Vanegas, B., Ordóñez-Ordóñez, S., & Espinoza-Figueroa, F. (2024). Beyond Rest: Nature Tourism and its Measurable Effect on Mental Well-Being Through the Reduction of Depression, Anxiety and Stress. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202411.0831.v1>
- Bell, S. L., Phoenix, C., Lovell, R., & Wheeler, B. W. (2015). Using GPS and geo-narratives: a methodological approach for understanding and situating everyday green space encounters. *Area*, 47(1), 88-96. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2025.129156>
- Bolognesi, M., Toffalini, E., & Pazzaglia, F. (2023). Perceived Psychological Restorativeness in Relation to Individual and Environmental Variables: A Study Conducted at Poetto Beach in Sardinia, Italy. *Sustainability*, 15(3), 2794. <https://doi.org/10.3390/su15032794>
- Garrett, J. K., White, MP, Elliott, LR et al. Aplicación de un marco de servicios ecosistémicos sobre la naturaleza y la salud mental a las visitas recreativas a espacios azules en 18 países. *Sci Rep* 13 , 2209 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28544-w>
- Guirao, S. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene*, 9(2) <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>
- Higgins-Desbiolles, F. (2018). Sustainable tourism: Sustaining tourism or something more? *Tourism Management Perspectives*, 25, 157-160 <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2017.11.017>
- Hurdman, S. L., & Kampman, H. (2024). "Yo, el mar, sentirse bien": un análisis fenomenológico interpretativo que explora la experiencia de mirar hacia el mar. *American Journal of Qualitative Research*, 8(4), 189-213. <https://doi.org/10.29333/ajqr/15596>

- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (9 octubre 2025). Nota de prensa. Día Mundial de la Salud Mental: *1 de cada 3 personas padecerá un trastorno psiquiátrico durante su vida, señalan especialistas del INSM*. <https://www.gob.pe/es/n/1261578>
- Kabil, M., Priatmoko, S., Magda, R. y Dávid, LD (2021). Economía azul y turismo costero: Un análisis bibliométrico de visualización integral. *Sustainability*, 13 (7), 3650. <https://doi.org/10.3390/su13073650>
- Kelly, C. (2024). "Chapter 8: Why blue spaces and wellbeing matter for tourism and leisure businesses". In *A Research Agenda for Tourism and Wellbeing*. Cheltenham, UK:Edward Elgar Publishing. Retrieved Dec 9, 2025, from <https://doi.org/10.4337/9781803924342.00017>
- Morais de Brito, M., & Silveira, L. (2024). Water, health and well-being, and tourism: analysis of a triangular relationship in Portugal. *Tourism Recreation Research*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2426430>
- Nicolosi, V., Wilson, J., Yoshino, A., & Viren, P. (2021). The restorative potential of coastal walks and implications of sound. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1741329>
- Organización Mundial de la Salud (2 setiembre 2025). Comunicado de prensa Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios. <https://www.who.int/es/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>
- Pan American Health Organization (2025). <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Pouso, S., Britton, E., Vert, C., Marshall, J., & Uyarra, M. C. (2023). *Contact with marine blue spaces for human health and well-being* (pp. 203–240). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-95227-9.00021-x>
- Salimi N. (2021). The impact of COVID-19 on the quality of life of students. *J Public Health Res.* 2021;9(3):287- 92. <https://iafor.org/journal/iafor-journal-ofpsychology-and-the-behavioral-sciences/volume9-issue-1/article-1/>
- Severin, MI., Raes, F., Notebaert, E., Lambrecht, L., Everaert, G. & Buysse, A. (2022). Un estudio cualitativo sobre las emociones vividas en la costa y su influencia en el bienestar. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.902122>
- Solbi, L., Busser JA, Kim M, Shulga LV (2025), "Slow tourism experience: impact on lovm, engagement and well-being". *Revista de Hospitalidad y Turismo*, Vol. 8 No. 3 pp. 1150–1170, doi: <https://doi.org/10.1108/JHTI-02-2024-0137>
- Smith, M., & Diekmann, A. (2017). Tourism and wellbeing. *Annals of Tourism Research*, 66, 1-13 <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.05.006>
- Thomson-Alberts, F. y Bridge, N.: Blue Prescriptions for Human Wellbeing, One Ocean Science Congress 2025, Niza, Francia, 3–6 Jun 2025, OOS2025-564, <https://doi.org/10.5194/oos2025-564>
- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data. *Psychological Science*, 24(6), 920-928. <https://doi.org/10.1177/0956797612464659>
- White, M. P., White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascon, M., Lima, M. L., Løhmus, M., Nieuwenhuijsen, M. J., Ojala, A., Roiko, A., Schultz, P. W., van den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific Reports*, 11(1), 8903. <https://doi.org/10.1038/S41598-021-87675-0>
- White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., Roberts, B., & Fleming, L. E. (2020). Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental Research*, 191, 110169 <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>
- Zhang, X., Zhang, Y., Zhai, J., Wu, Y., & Mao, A. (2021). Waterscapes for Promoting Mental Health in the General Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11792. <https://doi.org/10.3390/IJERPH182211792>